



# МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ		55	2,4	5,0	30,0	172,8
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,6	56,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ		90	8,0	7,5	10,2	144,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	8,5	8,5	0,2	1,3	0,3	17,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,6	2,6	0,3	0	1,7	8,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,1	24,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	41,9	37,1	5,7	0,3	0	25,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,1	10,1	0,7	0,1	4,2	20,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14,6	14,6	0,4	0,4	0,7	7,7
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,6	5,6	0	5,4	0	48,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,1	9,7	37,0	267,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	67,2	66,6	8,1	2,1	36,9	198,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,4	9,4	0	7,6	0,1	68,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99,8	99,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,3	2,4	23,4	129,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	5	5	0,5	0	2,6	12,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16,6	16,6	0	0	16,1	64,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	2,4	4,7	52,4
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,64	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,2	0,2	8,0	39,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	20	20	1,2	0,2	8	39,4
			<b>23,4</b>	<b>25,2</b>	<b>118,4</b>	<b>799,3</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		60	0,5	3,0	1,5	37,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	48,6	48,6	0,4	0	0,8	6,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	3	0	27,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180	5,3	6,2	11,9	128,1
СВЕКЛА	37,2	28,8	0,4	0	2,4	11,7

ГОВЯДИНА Б/К	16,6	14	2,5	2,1	0	29,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	162	162	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,4	1,2	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	1,5	1,2	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	25,7	18	0,4	0,1	2,8	13,5
ФАСОЛЬ	7,2	7,2	1,5	0,1	3,3	20,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,4	1,8	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,2	0	0,6	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
ЧЕСНОК	0,6	0,5	0	0	0,1	0,7
САХАР ПЕСОК	1,1	1,1	0	0	1,1	4,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,7	2,7	0,1	0,4	0,1	5,4
<b>МЯСО ТУШЕНОЕ</b>		<b>90</b>	<b>9,5</b>	<b>14,0</b>	<b>2,5</b>	<b>160,4</b>
ГОВЯДИНА Б/К	88,5	74,7	13,5	11,6	0	157,9
МОРКОВЬ	4,8	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,4	3,6	0,1	0	0,3	1,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,3	6,3	0,2	0	0,7	4,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
<b>КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ</b>		<b>150</b>	<b>3,1</b>	<b>5,3</b>	<b>24,4</b>	<b>150,7</b>
КАРТОФЕЛЬ	191,9	134,3	2,6	0,5	21,2	100,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	46,6	39,1	0,5	0,1	3,2	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,5	6,5	0	6,5	0	58,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,4	91,4	0	0	0	0,0
<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,1</b>	<b>84,4</b>
ШИПОВНИК СУХОЙ	18	18	0,6	0,3	8,4	49,6
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,7	34,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>		<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	4,3	0,4	49,2	217,7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>		<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>12,0</b>	<b>59,1</b>
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			<b>24,6</b>	<b>29,6</b>	<b>94,0</b>	<b>737,2</b>

### Полдник

<b>ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ</b>		<b>100</b>	<b>6,8</b>	<b>4,2</b>	<b>44,1</b>	<b>242,3</b>
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,4	49,4	5,1	0,6	33,5	160,1
САХАР ПЕСОК	3,4	3,4	0	0	3,3	13,2
МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1,5	1,5	0,2	0	0	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	23,4	23,4	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	51	30,6	0,6	0,1	4,9	22,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	8,9	0,1	0	0,7	3,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0	1,5	0	13,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
ПОРОШОК ЯИЧНЫЙ	1,2	1,2	0,6	0,4	0,1	6,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,4	0,4	0	0,4	0	3,5
<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" 2,5%</b>		<b>200</b>	<b>2,7</b>	<b>2,5</b>	<b>5,7</b>	<b>79,0</b>
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	6,8	5	11	122,0

	9,5	6,7	49,8	321,3
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>57,5</b>	<b>61,5</b>	<b>262,2</b>	<b>1 857,8</b>