

Утверждаю



Исходный

МЕНЮ
7-11 лет
ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С КОЛБАСОЙ		60	7,0	7,9	29,1	215,3
КОЛБАСА ЗАКУС.ПОЛУКОПЧ.	15,15	15	2,2	4,7	0,3	52,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	30	30	2,5	0,3	28,6	126,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	11	10	2,2	2,9	0	35,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10	0,1	0	0,2	1,3
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ		200	8,0	10,6	41,5	293,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	48,1	47,7	5,3	0,6	31,4	152,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	2,7	2,3	4,5	49,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,1	57,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	9,6	9,6	0	7,7	0,1	69,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,1		9,9	39,9
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,8	0,4	12,0	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			16,9	18,9	92,5	608,0
Обед						
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ		60	0,7		1,4	8,4
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,7	0	1,4	8,4
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ		180	3,7	6,0	9,1	95,1
ГОВЯДИНА Б/К	15,5	13,1	2,3	2	0	27,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	151,9	151,9	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,3	1,1	0	0	0,1	0,5
МОРКОВЬ	1,4	1,1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	18	14,4	0,3	0	0,7	3,9
КАРТОФЕЛЬ	51,4	36	0,7	0,1	5,7	26,9
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	8,3	5,4	0,2	0	0,4	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ		100	16,4	19,5	1,2	245,9
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	191,43	134	23,7	24	0	309,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЧЕСНОК	3,53	3	0,2	0	0,9	4,4

РИС ОТВАРНОЙ		160	3,9	6,3	41,4	238,3
КРУПА РИСОВАЯ	58,2	57,6	3,9	0,6	41,3	186,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7,2	7,2	0	5,7	0,1	52,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	345,6	345,6	0	0	0	0,0
СОК ВИШНЕВЫЙ		200	1,4	0,4	22,8	102,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	200	1,4	0,4	22,8	102,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	4,3	0,4	49,2	217,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,4	0,5	16,0	78,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16	78,8
			32,3	33,1	116,5	886,0
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20	1,5	2	14,9	83,4
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	5,0	3,2	3,5	68,0
ЙОГУРТ 3,2% ЖИРНОСТИ СЛАДКИЙ	100	100	5	3,2	3,5	68,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ		200	0,2	0,1	19,1	78,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	20,7	20	0,2	0,1	1,5	8,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	186	186	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,8	27,4
			6,7	5,3	37,5	230,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,9	57,3	246,5	1 724,3