



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		50	5,8	9,4	15,4	170,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,5	4,4	0	54,6
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		55	3,3	10,6	0,2	109,4
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	50,25	50	5,3	11,6	0,2	126,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	3,1	5,1	13,0	110,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	186,2	149	2,6	0,1	6,8	40,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,6	4,6	0	3,7	0	33,4
МОРКОВЬ	3,5	2,6	0	0	0,2	0,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,2	5,2	0,1	0	0,4	2,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,8	7,8	0,3	0	0,9	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,8	3,8	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
САХАР ПЕСОК	3,9	3,9	0	0	3,8	15,1
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,03	0,03	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	3,0	2,2	21,1	116,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4,5	4,5	0,5	0	2,3	11,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
КИВИ СВЕЖИЕ		100	0,8	0,4	8,1	47,0
КИВИ	132,8	100	0,8	0,4	8,1	47,0
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
			18,4	28,2	73,8	632,7
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,7	0,1	5,2	25,3
МОРКОВЬ	60	45	0,6	0	3,1	15,8
ЯБЛОКИ	21,4	15	0,1	0,1	1,5	7,1
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,4
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ		180	3,5	3,6	11,5	94,2
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
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	27	21,6	0,4	0	1	5,8
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
САХАР ПЕСОК	1,8	1,8	0	0	1,7	7,0
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ		120	10,1	15,6	13,7	221,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,4	7,4	0,2	1,1	0,3	14,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,2	22,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	67,5	57	10,3	8,8	0	120,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12	12	0,8	0,1	4,9	23,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,7	30	0,4	0,1	2,4	11,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150	5,3	4,9	34,4	203,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,3	50,3	5,3	0,7	34,4	164,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	302,6	302,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ		180	0,1		19,4	79,8
КЛЮКВА	18,4	18	0,1	0	0,7	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	167,4	167,4	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8,1	8,1	0	0	6,1	24,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,8	0,4	24,6	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧ.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	4,3	0,4	49,2	217,7
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
			25,3	25,0	120,8	800,2
Полдник						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		100	10,9	6,6	34,3	240,2
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА ПРОМПРОИЗВОДСТВА	100	100	7,1	6	24,2	179,3
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ		200	5,0	2,4	27,0	150,0
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 1,2%	200	200	5	2,4	27	150,0
			15,9	9,0	61,3	390,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,6	62,2	255,9	1 823,1