

Утверждаю

**МЕНЮ**

7-11 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ		55	2,3	4,9	29,1	167,6
ДЖЕМ	20	20	0,1	0	14,2	55,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,2	0,9	14,9	76,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	8,6	9,8	9,4	163,2
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3	3	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА Б/К	43,8	37	6,7	5,7	0	78,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,6	0,1	3,7	17,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,9	5	0,1	0	0,4	2,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	7	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		130	7,1	8,3	32,0	230,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	58,3	57,6	7,1	1,8	31,9	172,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	86,6	86,6	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/10/7	0,2		10,1	42,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОН	11,67	7	0,1	0	0,2	2,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
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
			19,8	23,6	98,4	690,3
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)		60	1,1	5,3	4,6	71,4
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	75,9	60	1,1	5,3	4,6	71,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		180	4,1	6,1	12,1	122,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	2,7	2,7	0,1	0,4	0,1	5,4
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
КАРТОФЕЛЬ	77,1	54	1,1	0,2	8,5	40,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	3,6	3,6	0,3	0	2,3	11,0
МОРКОВЬ	9,6	7,2	0,1	0	0,5	2,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,3	3,6	0,1	0	0,3	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10,8	10,8	0,1	0	0,2	1,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		120	17,2	11,0	8,4	201,0
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	102	90,4	14	0,8	0	63,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,2	15,2	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	26,7	20	0,3	0	1,4	6,8
ЛУК ПОРЕЙ	9,6	9,6	0,2	0	0,6	3,4
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,4	2,4	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0	0	0,4	1,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	4,8	23,8	150,1
КАРТОФЕЛЬ	187,5	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	105	105	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ		200	0,6	0,2	16,9	75,9
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	61,86	60	0,6	0,2	4,3	25,6
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	136	136	0	0	0	0,0
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		30	1,8	0,4	12,0	59,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	30	1,8	0,4	12	59,1
			31,5	28,2	102,4	797,1
Полдник						
ПРЯНИКИ		20	1,2	2,0	20,0	102,8
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	20	20	1,2	0,9	15	73,2
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
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ		200	0,2	0,2	23,2	95,3
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200	0,2	0,2	23,2	95,3
			6,4	5,4	46,7	266,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,7	57,2	247,5	1 753,5