



МЕНЮ

7-11 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		40	2,4	9,2	15,5	153,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		120	14,0	12,5	38,4	315,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,2	2,6	16,7	98,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,3	9,3	0	0	0	0,0
ПОРОШОК ЯИЧНЫЙ	3,8	3,8	1,7	1,4	0,2	20,6
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	67,5	67,5	11,8	5,9	1,9	110,7
КРУПА МАННАЯ	7,2	7,2	0,7	0,1	4,9	23,0
САХАР ПЕСОК	7,2	7,2	0	0	7	27,8
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗИОМ)	9	9	0,2	0	5,7	24,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,9	0	26,1
ВАНИЛИН	0,02	0,02	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	3,6	3,6	0,5	0	2,1	10,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ		50	0,9	2,2	3,9	30,1
МОРКОВЬ	48,3	36,2	0,5	0	2,4	12,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0	1,2	0	10,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	9,5	9,5	0,3	0,2	0,5	4,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,1	1,1	0	0,9	0	8,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1	0,1	0	0,8	3,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9,5	9,5	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,2	0,2	0	0	0,2	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,3	33,3	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,4	2,7	17,2	107,5
КАКАО-ПОРОШОК	3,6	3,6	0,9	0,5	0,4	10,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,2	4,2	47,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	99	99	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	13	13	0	0	12,6	50,3
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135,14	100	0,8	0,2	7,5	38,0
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
			22,7	27,0	90,5	683,5
Обед						

ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		60	0,5	0,1	1,0	7,8
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,5	0,1	1	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ		180	2,1	3,4	14,2	95,8
ГОВЯДИНА Б/К	14,5	12,2	2,2	1,9	0	25,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	141,7	141,7	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
МОРКОВЬ	1,4	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,6	3,6	0,1	0,5	0,1	7,2
КАРТОФЕЛЬ	115,7	81	1,6	0,3	12,8	60,5
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
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,8	1,8	0	1,7	0	15,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		90	11,3	12,9	3,5	160,4
ГОВЯДИНА Б/К	86,4	72,9	13,2	11,3	0	154,1
МОРКОВЬ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,1	1,8	0	0	0,1	0,7
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	11,3	11,3	0,3	1,6	0,4	22,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,4	3,4	0,4	0	2,3	11,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,8	33,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,7	5,9	38,9	223,4
КРУПА РИСОВАЯ	54,55	54	3,7	0,5	38,8	174,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	324	324	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,6	0,3	17,1	84,4
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
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
			23,8	23,4	111,3	748,4
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		100	6,2	3,3	47,4	244,1
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ ПРОМПРОИЗВОДСТВА	100	100	6,2	3,3	47,4	244,1
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	5,1	9,8	110,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	211	211	5,9	5,1	9,8	110,5
			12,1	8,4	57,2	354,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,6	58,8	259,0	1 786,5