

МЕНЮ
12-18 лет
ДЕНЬ 3

Утверждаю

Губинский Д.В. Заведующий

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	50	5,8	9,4	15,4	170,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	15,5	15	3,5	4,4	0	54,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4,1	0	37,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ОБОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВЯНЫМ	130	14,0	14,0	10,4	28,2	262,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	92	92	14,3	4,5	2,7	108,0
МОЛОКО СЛИВЯНОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,9	2,9	0	0	0	0,0
ПОРОШОК ЯИЧНЫЙ	1,1	1,1	0,5	0,4	0	6,0
КРУПА МАННАЯ	6,1	6,1	0,6	0,1	4,2	19,5
САХАР ПЕСОК	8	8	0	0	7,8	30,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4	4	0,1	0,6	0,1	8,0
ПИРЕ ИЗ МОРКОВИ	70	70	1,3	3,1	5,5	42,1
МОРКОВЬ	67,6	50,7	0,7	0,1	3,4	17,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	13,2	13,2	0,4	0,3	0,6	6,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,5	1,5	0	1,2	0	10,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,2	0	1	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13,2	13,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0	0	0,3	1,2
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
СОЛЬ ПОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	46,7	46,7	0	0	0	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,2	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
ГРУШИ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	0,4	12,4	56,4
ГРУША	133,33	120	0,5	0,4	12,4	56,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	40	2,4	0,5	16,0	78,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБЛИПНОЙ МУКИ	40	40	2,4	0,5	16	78,8
Итого						
			24,2	23,8	87,6	652,5

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)		100	1,6	6,0	10,3	103,5
КВКУРЗА КОНСЕРВЫ	28,7	20	0,6	0	1,3	8,0
КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,4
ЛМК РЕПАЧАТЫЙ	17,8	15	0,2	0	1,2	6,2
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПРОВАНОЕ	6	6	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	5	20,0
МОРКОВЬ	5	5	0	0	0	0,0
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ СО	25	20	0,3	0	1,4	7,0
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	250	5,4	8,4	14,8	159,2	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	3,8	3,8	0,1	0,6	0,1	7,6
ГОРЯДИНА Б/К	20,1	17	3,1	2,6	0	36,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	196,9	196,9	0	0	0	0,0
ЛМК РЕПАЧАТЫЙ	1,6	1,4	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	1,9	1,4	0	0	0,1	0,6
МОРКОВЬ	1,4	1,4	0	0	0,1	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
КАЛУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	107,1	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МОРКОВЬ	13,4	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛМК РЕПАЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	15	15	0,1	0	0,3	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	10,0	12,4	3,0	163,6	
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0	
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,8	0,4	0	2,6	12,3	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	37,5	0	0	0	0,0	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0	0	0	0,0	
КУРЫ ПОРШ. 1 КАТЕГОРИИ	107,1	75	13,3	13,4	173,1	
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНПРОВАНОЕ	2	0	1,9	0	17,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	21,8	165,4	
КАРТОФЕЛЬ	192,4	153,9	3	0,6	114,9	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	28,4	28,4	0,8	0,7	14,8	
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	6,3	0	5	0,1	45,7	
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	107,8	107,8	0	0	0,0	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	26,4	111,1	
КУРАГА	20	1	0,1	9,9	45,0	
САХАР ПЕСОК	10	0	0	9,7	38,7	
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	0	0	6,8	27,4	
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0	0	0	0,0	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	0	0	0	0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,6	39,4	188,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	80	6,8	0,7	78,7	348,3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,5	16,0	78,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДЫРНОЙ МУКИ	40	2,4	0,5	16	78,8	
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА ВЕШУШКА	100	8,2	5,9	57,5	305,0	
БУЛОЧКА ВЕШУШКА ПРОМПРОИЗВОДСТВА	100	8,2	5,9	57,5	315,8	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	250	7,5	6,4	12,3	138,2	
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	263,8	263,8	7,5	6,4	12,3	138,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
		15,7	12,3	69,8	443,2	
		70,2	70,4	289,1	2 065,3	