

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						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		7,4	10,0	33,3	252,8
КРУПА МАННАЯ	37,1	37,1	3,7	0,4	25,4	118,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	122,6	122,6	3,5	3	5,7	64,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,1	8,1	0	6,5	0,1	58,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40		2,3	8,4	15,1	145,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
			9,9	18,5	63,4	458,7
Обед						
БОРЩ	250		2,7	4,1	8,9	83,0
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,4	8,1
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,4	4,8	34,7	204,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,7	50,7	5,4	0,7	34,6	166,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	304,6	304,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,25	5,25	0	4,2	0	38,1
БЕФСТРОГАНОВ	50		7,8	11,0	2,9	146,8
ГОВЯДИНА Б/К	46,8	39,5	7,1	6,1	0	83,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,3	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,5	3,5	0	3,4	0	30,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,5	1,5	0,1	0	0,3	1,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	0,1	11,3	52,3
МОРКОВЬ	129,33	97	1,3	0,1	6,5	33,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4

ЧАЙ С САХАРОМ	185/15		0,2	0,1	15,0	60,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
			21,5	20,4	100,4	676,7
Полдник						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	150		6,3	4,5	40,2	225,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,7	41,7	4,4	0,5	28,2	135,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	16,2	16,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	115,6	75,2	1,5	0,3	11,9	56,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ	55		4,2	0,3	27,6	130,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
КИСЕЛЬ	200		0,1	0,1	27,9	113,0
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0	0	18,5	74,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
			10,6	4,9	95,7	469,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,0	43,8	259,5	1 604,6

