

МЕНЮ**7-10 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ДЖЕМОМ	200/30		27,9	23,5	29,4	449,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	84,6	84,6	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,8	1,5	0	0	0,1	0,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0,05	0,05	0	0	0	0,0
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	141,5	141,5	24,7	12,3	4,1	231,9
КРУПА МАННАЯ	9,2	9,2	0,9	0,1	6,3	29,4
САХАР ПЕСОК	12,3	12,3	0	0	11,9	47,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	6,2	0,8	0,7	0	9,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,2	6,2	0,8	0	3,7	17,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,2	6,2	0,2	0,9	0,2	12,4
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		6,9	8,9		109,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	32	30	7	8,9	0	109,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200		0,7	0,3	24,4	103,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			38,8	33,1	75,0	763,3
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		5,4	5,5	18,8	147,1
КАРТОФЕЛЬ	71,43	50	1	0,2	8	37,3
ФАСОЛЬ	20	20	4,1	0,4	9,1	57,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	16,13	12,5	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50		1,4	4,2	7,5	72,3
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	0	0	0	0	0	0,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	13	13	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,6	2,9	6,6	62,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,3	114,7	2	0,1	5,2	31,1

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,3	3,3	0	2,6	0	24,0
МОРКОВЬ	2,5	2	0	0	0,1	0,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7	4	0,1	0	0,3	1,6
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4,2
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0,05	0,05	0	0	0	0,0
			12,7	13,0	68,7	441,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,5	46,1	143,7	1 205,1