

МЕНЮ**7-10 лет****ДЕНЬ 7**

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТРЕСКА В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/50 | | 20,0 | 13,1 | 7,4 | 233,4 |
| РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ | 125 | 120,29 | 18,6 | 0,7 | 0 | 80,5 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 9,75 | 9,75 | 1,1 | 0,1 | 6,6 | 31,6 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,2 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 12,5 | 12,5 | 0,3 | 1,8 | 0,4 | 25,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 3 | 2,52 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| МОРКОВЬ | 3 | 2,33 | 0 | 0 | 0,2 | 0,8 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 1 | 1 | 0 | 0,8 | 0 | 7,3 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10 | | 5,2 | 8,9 | 54,3 | 316,7 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 75,6 | 75,6 | 5,1 | 0,8 | 54,2 | 244,1 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,2 | 2,2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,1 | 8,1 | 0,1 | 72,6 |
| 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 | 24,0 | 113,2 |
| ШИПОВНИК СУХОЙ | 20 | 20 | 0,7 | 0,3 | 9,4 | 55,1 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| | | | 29,2 | 22,7 | 106,9 | 765,3 |
| Обед | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 250/5 | | 6,1 | 14,7 | 8,8 | 194,0 |
| СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 10,0 |
| СТОЛОВЫЙ П/Ф ИЗ ОЛЕНИНЫ | 62,5 | 62,5 | 4,3 | 9,7 | 0 | 104,3 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 63 | 50 | 0,9 | 0,1 | 2,3 | 13,6 |
| КАРТОФЕЛЬ | 42,9 | 30 | 0,6 | 0,1 | 4,8 | 22,4 |
| МОРКОВЬ | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,4 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12 | 10 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5 | 5 | 0 | 4 | 0 | 36,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 60 | | 9,4 | 10,9 | 8,3 | 168,7 |
| ФАРШ ОЛЕНИЙ | 38 | 38 | 7,4 | 3,7 | 0 | 62,7 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 7,2 | 7,2 | 0,5 | 0,2 | 3,6 | 18,3 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 10,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 26,4 | 22,8 | 0,3 | 0 | 1,8 | 9,0 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 2,9 | 0 | 26,1 |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | 0,12 шт. | 4,8 | 0,6 | 0,6 | 0 | 7,3 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 4,8 | 4,8 | 0,6 | 0 | 2,9 | 13,9 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0 | 3,5 | 0 | 31,4 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 100 | 3,6 | 3,0 | 23,3 | 135,5 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 34 | 34 | 3,6 | 0,4 | 23,3 | 111,5 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 3,3 | 3,3 | 0 | 2,6 | 0 | 24,0 |
| 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,4 | | 15,4 | 63,0 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 2 | 2 | 0,4 | 0 | 0,8 | 4,9 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 |
| | | | 22,8 | 29,0 | 77,0 | 663,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 52,0 | 51,7 | 183,9 | 1 428,5 |