

**МЕНЮ****7-10 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,9	9,0	33,4	239,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,5% ЖИРНОСТИ	95,5	95,5	2,7	3,2	4,4	55,6
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	42,6	42,6	4,2	0,6	27,1	129,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,8	7,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,2	0,1	47,1
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,1	8,3	0,1	75,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,8
КАКАО НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200		3,6	3,7	23,8	143,8
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4	11,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	38	38	2,6	3,1	20,5	120,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
			<b>20,8</b>	<b>30,3</b>	<b>78,5</b>	<b>669,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100		1,2	5,0	11,3	95,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МОРКОВЬ	123,9	96	1,2	0,1	6,4	32,6
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		7,1	12,5	20,2	222,4
СТОЛОВЫЙ П/Ф ИЗ ОЛЕНИНЫ	62,5	62,5	4,3	9,7	0	104,3
КАРТОФЕЛЬ	107,14	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,9	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50		8,6	6,8	7,5	124,6
ФАРШ ОЛЕНИЙ	37	37	7,2	3,6	0	61,0
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	9	9	0,7	0,3	4,5	22,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2

РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		100/5	2,5	4,4	27,2	158,4
КРУПА РИСОВАЯ	37,8	37,8	2,5	0,4	27,2	122,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			15,5	61,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	50	50	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	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
			<b>22,7</b>	<b>29,1</b>	<b>102,9</b>	<b>765,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,5</b>	<b>59,4</b>	<b>181,4</b>	<b>1 434,2</b>