

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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30		38,1	25,9	48,9	590,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	30	30	2,1	2,5	16,2	95,4
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	189,4	186,6	32,6	16,3	5,4	305,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
КРУПА МАННАЯ	13,4	13,4	1,4	0,1	9,2	42,8
САХАР ПЕСОК	13,4	13,4	0	0	13	51,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,14 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,2	0	47,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	1,2	0,3	16,0
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
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
АПЕЛЬСИН	200		1,8	0,4	16,2	86,0
АПЕЛЬСИН	285,7	200	1,8	0,4	16,2	86,0
			43,6	26,7	101,7	841,7
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100		2,4	4,0	10,6	89,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	137,5	110	1,9	0,1	5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,3	3,3	0,1	0	0,4	2,1
МОРКОВЬ	6,9	5,3	0,1	0	0,4	1,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	2,7	2	0	0	0,2	1,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,7	7,3	0,1	0	0,6	2,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2	0,2	0	1,4	6,5
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50		6,9	4,4	7,5	96,2
РЫБА ТРЕСКА ФИЛЕ	37	35,61	5,5	0,2	0	23,9
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
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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			14,6	58,1
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,0
			18,0	14,3	72,7	493,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,6	41,0	174,4	1 334,7