

01.10.2021

(7-11 лет)

и.о. директора



| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>                          | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26                             |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small>   | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                              |
| 60                        | <b>Колбаса полукопченая</b>  | Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24  |
| 15                        | <b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>   | Калорийность-113, Жиры-12   |
| 10                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5  |
| 10                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Калорийность-623, Белки-30, Жиры-49, Углеводы-48                            |
| <b><u>2 Завтрак</u></b>   |  |   |
| 280                       | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>   | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28                              |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small>   | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                              |
| 35                        | <b>Ирис пром.</b>  | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23                              |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b> |  | Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64                            |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |   |
| 70                        | <b>Салат из помидоров с растительным маслом</b><br><small>помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</small> | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3                                |
| 250                       | <b>Суп картофельный на мясном бульоне</b><br><small>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>                | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19                              |
| 100                       | <b>Гуляш из отварного мяса</b><br><small>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small>   | Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3                              |
| 150                       | <b>Макаронные изделия с маслом</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>   | Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31                              |
| 200                       | <b>Кисель пром. в брикетах</b>   | Калорийность-80, Углеводы-20  |
| 100                       | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50                                      |
| 30                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12                                       |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138                           |
| <b><u>Полдник</u></b>     |  |   |
| 200                       | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                       |
| 60                        | <b>Круассан запеченый (пром.)</b>  | Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28                             |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48                             |

Ужин

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 70  | <b>Салат из б/к капусты с яблоками</b>  | Калорийность-66, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6          |
|     | <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, сахар, масло растительное, лук репчатый, чеснок</i>               |   |
| 200 | <b>Говядина с овощами тушеная</b>   | Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5       |
|     | <i>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i> |   |
| 200 | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>  | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13        |
|     | <i>сахар, лимон, чай черный</i>   |   |
| 80  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40                |
| 60  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24        |
|     | <b>Итого за Ужин</b>  | Калорийность-707, Белки-56, Жиры-26, Углеводы-88      |
|     | <u>21 ЧАС</u>   |   |
| 200 | <b>Кисломолочный напиток</b>  | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8         |
| 10  | <b>Сухари пром.</b>   | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7                  |
|     | <b>Итого за 21 ЧАС</b>  | Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15        |
|     | <b>Итого за день</b>  | Калорийность-3 155, Белки-148, Жиры-127, Углеводы-401 |