

(7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small> | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 |
| 100 | Творог пром.порционный | Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однократ. уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 200 | Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small> | Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 |
| 15 | Хлеб пшеничный | Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75 |
| <u>2 Завтрак</u> | | |
| 280 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 35 | Ирис пром. | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23 |
| Итого за 2 Завтрак | | Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64 |
| <u>Обед</u> | | |
| 70 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7 |
| 250 | Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <small>картофель, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9 |
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины <small>говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль, молоко сухое</small> | Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар</small> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| 100 | Хлеб пшеничный | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50 |
| 80 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 293, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-183 |

Полдник

| | | |
|-----|--|--|
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка сдобная с помадкой запеченная | Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46 |

яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, молоко сухое

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

| | | |
|--|---|--|
| 70 | Томаты свежие | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 250 | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26 |
| <i>филе трески, минтая, картофель, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль</i> | | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| <i>сахар, чай черный</i> | | |
| 75 | Хлеб пшеничный | Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |

Итого за Ужин Калорийность-647, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-83

21 ЧАС

| | | |
|-----|------------------------------|---|
| 200 | Кисломолочный напиток | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 |
| 10 | Сухари пром. | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7 |

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 475, Белки-143, Жиры-120, Углеводы-486

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____