

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-156
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом <small>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, масло растительное, сахар, соль</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной <small>свинина, капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	Азу из отварной говядины <small>говядина, помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	Компот из свежезамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 342, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-173
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</small>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <small>картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-729, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-95
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 925, Белки-163, Жиры-133, Углеводы-552

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____