

(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>крупя пишено, масло сливочное, сахар, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67
<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
30	печенье пром.в однократ. 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	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне <small>куры потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Мясо отварное тушеное с томатом <small>говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	Рис отварной рассыпчатый <small>крупя рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	Компот из чернослива <small>курага, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Оладьи запеченные <small>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахар, молоко сухое, дрожжи, соль</small>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
Итого за Полдник		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, горошек зеленый (консервированный), морковь, огурцы (консервированные), масло растительное, лук репчатый, соль

120 **Рыба припущенная**

филе трески, минтая, соль

200 **Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

70 **Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-436, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-69

21 ЧАС

200 **кефир 3,2% в пром. упаковке** Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-86, Углеводы-453

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____