

(7-11 лет)

и.о. директора Юргов

Юргов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <small>овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57
<b>2 Завтрак</b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм б/к, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-301, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-62
<b>Обед</b>		
70	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
100	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b> <small>яйцо, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
150	<b>Картофель отварной запеченный с растительным маслом</b> <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
200	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b> <small>плоды и ягоды быстрозамороженные (вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 014, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-142



Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
120	<b>Рыба припущенная</b> <small>филе трески, лимтая, соль</small>	
150	<b>Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные</b> <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-272, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-616, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-100

21 ЧАС

200	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 070, Белки-115, Жиры-98, Углеводы-430