

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

200 **Каша рисовая молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль

60 **Колбаса полукопченая** Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24

15 **Масло сливочное пром. в однократ. уп.** Калорийность-113, Жиры-12

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

сахар, чай черный

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-655, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-56

2 Завтрак

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

30 **печенье пром.в однократ. упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

70 **Салат из огурцов с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

перец свежий, огурцы (консервированные), масло растительное, соль

250 **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне** Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

свинина, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль

80 **Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль

150 **Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном** Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, сыр, масло растительное, яйцо, молоко сухое, мука пшеничная

200 **Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

сухофрукты, сахар

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

60 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200 Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

160 Сырники творожные,
запеченные

Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70 Салат из свежей капусты с
растительным маслом

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль

80 Котлета из говядины
запеченная

Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, 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

65 Хлеб пшеничный

Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-658, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-76

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-3 303, Белки-158, Жиры-149, Углеводы-377

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.