

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша гречневая молочная <i>крупа гречневая, масло сливочное, сахар, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200	Какао на молоке <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	

Итого за 2 Завтрак Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41

Обед

70	Салат из огурцов с растительным маслом <i>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <i>куры потрош. 1 категории, шпинат быстрозамороженный, сметана, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Плов с отварной говядиной <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</i>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70 **Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, сахар, масло растительное, соль

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

куры потрош. 1 категории, соль

150 **Рагу овощное** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль

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

сахар, чай черный

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-687, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-89

21 ЧАС

200 **Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке** Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

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

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 476, Белки-147, Жиры-126, Углеводы-440

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____