

(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>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-62
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>куры потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные с маслом <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>огурцы (консервированные), картофель, свекла, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	
120	Рыба припущенная	
	<i>филе трески, минтая, соль</i>	
150	Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
	<i>капуста цветная быстрозамороженная, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-342, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-63

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-2 724, Белки-100, Жиры-78, Углеводы-417

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____