

(7-11 лет)

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

Завтрак

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

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

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

сахар, молоко сухое, кофейный напиток

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

2 Завтрак

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

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

сахар, чай черный

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

Обед

70 **Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 **Суп картофельный на мясном бульоне** Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

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

100 **Мясо отварное тушеное с томатом** Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

150 **Рис отварной рассыпчатый** Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль

90 **Хлеб пшеничный** Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200 **Компот из чернослива** Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

чернослив, сахар

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

Ужин

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

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

120 **Рыба припущенная**

филе трески, минтая, соль

200 **Пюре картофельное**

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

200 **Чай с сахаром**

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

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-2 785, Белки-101, Жиры-81, Углеводы-419

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.