

(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 <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</i>	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-691, Белки-25, Жиры-38, 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 <i>шиповник (сухой), сахар</i>	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 <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	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

Полдник

200 **Сок фруктовый в
ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка сдобная с помадкой
запеченная**

Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое

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

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

120 **Рыба припущенная**

филе трески, минтая, соль

150 **Капуста цветная отварная с
маслом**

Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5

капуста цветная быстрозамороженная, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром и лимоном**

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

сахар, лимон, чай черный

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-2 837, Белки-100, Жиры-90, Углеводы-417

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.