

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша манная молочная жидкая** Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

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

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

40 **Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

сахар, чай черный

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-156

2 Завтрак

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

сахар, чай черный

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

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

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

Обед

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

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

250 **Борщ на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

говядина, капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар

100 **Азу из отварной говядины** Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные (вишня), сахар

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

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

Итого за Обед Калорийность-1 342, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-173

Полдник

| | | |
|-----|--|--|
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, дрожжи</small> | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32 |

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

| | | |
|-----|--|--|
| 70 | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small> | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16 |
| 80 | Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small> | Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11 |
| 200 | Картофель и овощи тушеные в соусе <small>картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small> | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 70 | Хлеб пшеничный | Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12 |

Итого за Ужин Калорийность-729, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-95

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-3 925, Белки-163, Жиры-133, Углеводы-552

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____