

(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 однократ. 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 однократ. 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** Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
 лимон, перец свежий, капуста белокачанная, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, морковь, сахар

250 **Борщ на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
 капуста белокачанная, говядина, 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), лук репчатый, огурцы (консервированные), 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-1 302, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-170

Полдник

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

100 **Булочка запеченная** Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
 яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное

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

Ужин

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло растительное, чеснок, соль</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
80	Курица отварная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <i>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый (консервированный), томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	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
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 885, Белки-163, Жиры-130, Углеводы-549

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____