

(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>крупя пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай сладкий с молоком <i>сахар, молоко сухое, чай черный</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржанно-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78
<u>2 Завтрак</u>		
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
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным <i>свинина, сметана, картофель, капуста цветная быстрозамороженная, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло сливочное, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
200	Плов с отварной говядиной <i>говядина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржанно-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	
200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый (консервированный), томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-701, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-90

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-3 357, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-465

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.