

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша рисовая молочная жидкая <small>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Колбаса полукопченая	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-48
2 Завтрак		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
Обед		
70	Салат из помидоров с растительным маслом <small>помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляши из отварного мяса <small>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное, соль</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия с маслом <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
Полдник		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченный (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
Ужин		
70	салат витаминный <small>лимон, горошек зеленый (консервированный), капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
200	Говядина с овощами тушеная <small>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль</small>	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Ужин		Калорийность-672, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-85

200 **Кисломолочный напиток**
10 **Сухари пром.**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 056, Белки-138, Жиры-118, Углеводы-398

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.