

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Каша из пшена и риса	
200	молочная жидкая ("Дружба") <small>крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	Какао на молоке <small>молоко сухое, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <small>картофель, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
200	Компот из свежзамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная <small>яйцо, творог, крупа манная, масло сливочное, сахар, молоко сухое</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<small>капуста цветная быстрозамороженная, сыр, масло растительное, яйцо, молоко сухое, мука пшеничная</small>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-723, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-72

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-3 199, Белки-142, Жиры-120, Углеводы-403

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.