

(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>крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао на молоке <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75
<u>2 Завтрак</u>		
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
200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар</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	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп рыбный <i>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	Котлета домашняя <i>говядина, свинина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
150	Макаронные изделия с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 041, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-157
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	Запеканка творожная <i>яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, молоко сухое</i>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70 **Икра кабачковая или баклажанная для детского питания** Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

120 **Рыба припущенная**
филе трески, минтая, соль

200 **Картофель отварной запеченный с растительным маслом** Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
картофель, масло растительное, соль

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

60 **Хлеб пшеничный** Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-497, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-79

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-3 192, Белки-144, Жиры-120, Углеводы-438

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.