

(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 <small>крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small> | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 |
| 40 | Яйцо отварное вкрутую | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 200 | Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small> | 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 <small>чай черный, сахар</small> | 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 <small>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12 |
| 80 | Котлета домашняя <small>говядина, свинина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль</small> | Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11 |
| 150 | Макароны отварные с маслом <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31 |
| 200 | Компот из чернослива <small>чернослив, сахар</small> | 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 <small>яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, молоко сухое</small> | 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. _____