

(7-11 лет)

Удвертсдаво
и.о. директора Юрлова Юрием И.

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 пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
70	Колбаса полукопченая	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-688, Белки-33, Жиры-53, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп крестьянский с крупой <i>помидоры консервированные (томаты), кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, сметана, картофель, морковь, крупа пшено, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
200	Плов с отварной говядиной <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Компот из кураги или чернослива <i>курага, чернослив, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50	Хлеб ржанно-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 301, Белки-49, Жиры-46, Углеводы-168
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Котлета из говядины запеченная <i>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-683, Белки-38, Жиры-27, Углеводы-88
<u>21 ЧАС</u>		
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 21 ЧАС		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-3 415, Белки-145, Жиры-148, Углеводы-416