

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, сахар, масло растительное, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
60	Колбаса полукопченая	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 237, Белки-48, Жиры-60, Углеводы-156

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51

Обед

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <small>кабачки свежие, шпинат быстрозамороженный, свинина, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, соль, масло растительное</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <small>яйцо, картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, соль, масло растительное</small>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
----	---	--

*огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), свекла, картофель, морковь, масло растительное,
лук репчатый, соль*

120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	--

филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло растительное, лук репчатый, соль

150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
-----	-------------------------------	--

крупа рисовая, масло сливочное, морковь, лук репчатый, соль

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

сахар, чай черный

50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
----	-----------------------	--

20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
----	-----------------------------	--------------------------------------

Итого за Ужин Калорийность-687, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-85

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-3 872, Белки-192, Жиры-149, Углеводы-470

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____