

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>овсяные хлопья "геркулес", сахар, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
60	Колбаса полукопченая	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-713, Белки-23, Жиры-52, Углеводы-54
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	печенье пром.в однократ. упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>куры потрош. 1 категории, картофель, капуста белокочанная, сметана, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Бефстроганов из отварной говядины <small>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, молоко сухое</small>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
200	Пюре картофельное <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141

Полдник

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
250	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски <small>филе трески, минтая, картофель, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-679, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-90

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-3 399, Белки-135, Жиры-143, Углеводы-410

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____