

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный запеченный <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однораз ун.	Калорийность-113, Жиры-12
35	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-73, Белки-6, Жиры-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-55
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным <small>картофель, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
200	Компот из свежих ягод <small>клюква, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная <small>яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
120	Котлета рыбная <i>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
200	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-714, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-82
<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-2 959, Белки-161, Жиры-114, Углеводы-369

ам. директора _____ Юрчак И.Г. _____