

(7-11 лет)

и.о. директора *Удвертсдау Юмачи И.С.*

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный запеченный <i>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однократ.уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-58
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <i>капуста цветная свежая, картофель, говядина, сметана, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 033, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-154
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<small>картофель, свекла, огурцы (консервированные), морковь, масло растительное, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, соль</small>	
200	Голубцы ленивые	Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14
	<small>яйцо, капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, лимон, чай черный</small>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-575, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-79
<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-2 894, Белки-138, Жиры-104, Углеводы-409