

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за <u>Завтрак</u>		Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
200	Каша манная молочная жидкая <small>крупка манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
70	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
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-1 189, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-156
<u>2 Завтрак</u>		
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
<u>Обед</u>		
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>шпинат быстрозамороженный, говядина, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <small>яйцо, картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, соль</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 сливочное, 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
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

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

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

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

сахар, чай черный

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
-----	--	---

Итого за 21 ЧАС Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

Итого за день Калорийность-3 824, Белки-195, Жиры-136, Углеводы-470

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____