

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржанопшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76

2 Завтрак

200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

Обед

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	Суп с фрикадельками <small>яйцо, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	Рыба припущенная <small>филе трески, минтая, соль</small>	
200	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржанопшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-956, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-169

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, дрожжи</small>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
80	Котлета домашняя <i>говядина, яйцо, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
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-980, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-142
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 318, Белки-117, Жиры-122, Углеводы-499

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____