

(7-11 лет)

и.о. директора Журнал



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
60	Колбаса полукопченая	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
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-1 237, Белки-48, Жиры-60, 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, цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, 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-44

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

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

120 Котлета рыбная

Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

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

150 Рис отварной с овощами

Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

фасоль стручковая мороженая, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

50 Хлеб пшеничный

Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

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

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-3 872, Белки-192, Жиры-149, Углеводы-470
