

(7-11 лет)

ч.о. секретаря



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком <i>сахар, молоко сухое, чай черный</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-743, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-79
<u>2 Завтрак</u>		
200	Отвар шиповника <i>шиповник (сухой), сахар</i>	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
<u>Обед</u>		
70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло растительное, чеснок, соль</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	Суп с фрикадельками <i>яйцо, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	Рыба припущенная <i>филе трески, минтая, соль</i>	
200	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Компот из чернослива <i>чернослив, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-966, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-172
<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, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</i>	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** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль

80 **Котлета домашняя** Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11

говядина, яйцо, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

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

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-3 337, Белки-118, Жиры-121, Углеводы-505
