

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")** Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
масло сливочное, крупа рисовая, крупа пшено, молоко сухое, сахар, соль

200 **Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
сахар, молоко сухое, какао-порошок

40 **Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

2 Завтрак

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

30 **печенье пром.в однораз упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

100 **Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
морковь, яблоки, масло растительное, сахар

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
свинина, сметана, картофель, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль

80 **Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
куры потрош. 1 категории, соль

200 **Картофель отварной запеченный с растительным маслом** Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
картофель, масло растительное, соль

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Калорийность-69, Углеводы-17
плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115

Полдник

| | | |
|-----|---|--|
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 180 | Запеканка творожная <small>яйцо, творог, крупа манная, масло сливочное, сахар, молоко сухое</small> | Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18 |
| 20 | Сгущенное молоко | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12 |

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

| | | |
|-----|--|---|
| 70 | Томаты свежие | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 80 | Биточки из говядины запеченные <small>говядина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, лук репчатый, соль</small> | Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5 |
| 150 | Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, мука пшеничная, сыр, масло растительное, яйцо, молоко сухое</small> | Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12 |

Итого за Ужин Калорийность-723, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-72

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-3 199, Белки-142, Жиры-120, Углеводы-403

Зам. директора _____ Юрчак И.Г. _____