

(7-11 лет)

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

Завтрак

150	Омлет натуральный запеченный яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
40	Колбаса полукаченая	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком сахар, молоко сухое, чай черный	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-715, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-62

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Отвар шиповника шиповник (сухой), сахар	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Пряник промышленного производства	
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

Обед

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	Фасоль зеленая тушеная в сметане фасоль стручковая мороженая, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль, молоко сухое	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	Компот из свежих ягод клубника, сахар	Калорийность-69, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
120	Котлета рыбная филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
200	Пюре картофельное картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-757, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-87
	21 ЧАС	
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за день	Калорийность-3 095, Белки-131, Жиры-110, Углеводы-407

Зам. директора _____ Юрчак И.Г.