

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-3
50	Кукуруза отварная кукуруза консервированная, масло сливочное	Калорийность-169, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-29
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, напиток кофейный	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-2
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-568, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-89
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2
200	Щи из свежей капусты с картофелем капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, томатная паста, лист лавровый	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8
150	Макаронные изделия отварные макаронны, масло сливочное	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35
100	Шницель мясной мясо свинины тазобедренная часть без кости охлажденная, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло сливочное, яйцо	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-61, Углеводы-16
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-685, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
100	Булочка "Нежная" мука, молоко, масло сливочное, сахар, яйцо, дрожжи, масло растительное	Калорийность-426, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-59
200	Нектар фруктовый сокоосодержащий 0,200 л	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-502, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-77
Итого за день		Калорийность-1 755, Белки-47, Жиры-62, Углеводы-261
 Директор <u>Бейко М.В.</u> Диетсестра <u>Гайкова Н.И.</u> Зав. производством <u>Прокофьева В.С.</u>		