

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Запеканка из творога <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо, ванилин</i>	Калорийность-257, Белки-22, Жиры-9, Углеводы-22
50	Молоко сгущенное	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
125	Йогурт питьевой	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-14
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-114
Обед		
60	Огурцы свежие	Калорийность-8, Углеводы-2
200	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, горбуша с/м б/г, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-139, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-16
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-170, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
100	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, масло растительное</i>	Калорийность-244, Белки-24, Жиры-16
40	Соус сметанный <i>сметана, мука, масло сливочное</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-1
200	Компот из апельсинов с яблоками <i>апельсины, яблоки, сахар</i>	Калорийность-105, Углеводы-26
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-91
Полдник		
100	"Крендель сахарный" <i>мука, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное</i>	Калорийность-387, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-56
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-16
Итого за Полдник		Калорийность-469, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-72
Итого за день		Калорийность-2 106, Белки-86, Жиры-71, Углеводы-277



Диетсестра

Гайкова Н.И.

Зав. производством

Прокофьева В.С.