

(7 - 11 лет 10 - дневное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Пудинг из творога паровой <i>творог, молоко, сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, ванилин</i>	Калорийность-445, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-34
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, мука, масло сливочное, ванилин</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
30	Батон нарезной	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, напиток кофейный</i>	Калорийность-103, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32
100	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-10
Итого за Завтрак		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-33, Углеводы-99
Обед		
200	Свекольник <i>свекла, куры, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка свежая, укроп свежий, сахар, томатная паста, соль, кислота лимонная, лист лавровый</i>	Калорийность-194, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-14
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное</i>	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
150	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>филе б-к трески, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лист лавровый</i>	Калорийность-166, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-8
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14
20	Батон нарезной	Калорийность-48, Белки-2, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-100
Полдник		
100	"Гребешок" из дрожжевого теста <i>мука, повидло, молоко, масло сливочное, сахар, масло растительное, яйцо, дрожжи</i>	Калорийность-525, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-86
200	Компот из свежих яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимон</i>	Калорийность-101, Углеводы-25
Итого за Полдник		Калорийность-626, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-111
Итого за день		Калорийность-2117, Белки-72, Жиры-72, Углеводы-310
Директор Байко М.В. ДОКУМЕНТОВ Дietсестра Гайкова Н.И. Зав. производством Прокófьева В.С.		

