

Школы 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Хлеб пшеничный или батон 60	60	0,72	4,56	29,52	142,8
Чай с лимоном или апельсином 180	180	0,37	0,56	14,67	64,25
Молоко сгущенное 20	20	0,88	1,34	10,04	53,44
Хлеб ржаной 40	40	0,48	2,64	13,36	68,32
Пудинг творожный запеченный с бананом 200	200	23,65	33,36	38,59	500,65
Масло сливочное (порциями) 7	7	4,47	0,06	0,08	40,79
ИТОГО		30,57	42,52	106,26	870,25

Обед

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Икра кабачковая (баклажанная) промышленного производства 100	100	4,7	1,2	7,7	77,9
Кисель из брусники (клюквы) 180	180	0,11	0,16	17,64	72,19
Хлеб ржаной 25	25	0,3	1,65	8,35	42,7
Мясо отварное (говядина) 20	20	4,54	5,64	0,71	66,26
Хлеб пшеничный или батон 45	45	0,54	3,42	22,14	107,1
Суп картофельный с бобовыми 250	250	4,18	4,47	19,89	135,06
Птица запеченная 100	100	4,9	31,94	1,12	176,34
Капуста тушеная 200	200	4,98	5,06	15,2	125,86
ИТОГО		24,25	53,54	92,75	803,41

Полдник

Наименование блюда	Выход блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Каллории
Фрукты (порциями) 125	125	0,5	0,5	11,13	51,02
Кисломолочный напиток 180	180	4,5	5,22	7,2	90,18
Булочка "Веснушка" 100	100	4,93	7,76	54,1	291,81
ИТОГО		9,93	13,48	72,43	433,01

Зав. производством: _____