

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Салат из огурцов с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
<i>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
80	Курица отварная	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
	<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечноей</i>	

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	Котлета из говядины запеченная	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76

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-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377

