

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша пшеничная молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Творог пром.порционный Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

15 Масло сливочное пром. в однократ. уп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Какао на молоке Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

15 Хлеб пшеничный Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75

2 Завтрак

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

35 Ирис пром. Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Бефстроганов из отварной говядины Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с

пониженным содержанием натрия

100 Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
70 Перец сладкий тушеный <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
200 Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед	Калорийность-1 330, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-186

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Булочка сдобная с помадкой запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник	Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250 Рыба, запеченная с картофелем, порусски <i>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</i>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
200 Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
75 Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин	Калорийность-647, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-83

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-3 512, Белки-145, Жиры-115, Углеводы-489