

(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***40 Сыр порционный**

Калорийность-317, Белки-23, Жиры-24

15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.

Калорийность-113, Жиры-12

200 Кофейный напиток из цикория с молоком

Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый***20 Хлеб пшеничный**

Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-867, Белки-38, Жиры-51, Углеводы-62**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

30 вафли пром

Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

200 Отвар шиповника

Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

*шиповник (сухой), сахар***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54**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 Щи со сметаной на мясном б-не Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Гуляш из отварного мяса Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Макароны отварные с маслом Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

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-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой запеченная Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Капуста цветная отварная с маслом Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5

капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, лимон, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

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

Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-342, Белки-23,
Жиры-6, Углеводы-63

21 ЧАС

**200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром
упаковке**

Калорийность-120, Белки-5, Жиры-
6, Углеводы-9

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1,
Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-
6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 013, Белки-113,
Жиры-100, Углеводы-417
