

(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 пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Чай сладкий с молоком**

Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

*молоко, сахар, чай черный байховый***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

100 Творог пром.порционный

Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89**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 свежей капусты с растительным маслом**

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

*капуста белокачанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 Суп рыбный**

Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

картофель, филе семги, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль

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>	
150 Рагу овощное	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
<i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
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-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128	

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>	
Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57	

Ужин

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>	
120 Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150 Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
50 Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81	

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-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434
