

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**

Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***40 Хлеб пшеничный**

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156**2 Завтрак****200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61**Обед****70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом**

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло подсолнечное, соль***250 Борщ на мясном бульоне со сметаной**

Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

100 Азу из отварной говядины

Калорийность-314, Белки-17,
Жиры-24, Углеводы-7

говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-534, Белки-16,
Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежесзамороженных ягод

Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 325, Белки-46,
Жиры-49, Углеводы-169

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

100 Булочка запеченная

Калорийность-186, Белки-5, Жиры-
4, Углеводы-32

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

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-
4, Углеводы-52

Ужин

70 Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом

Калорийность-114, Белки-1, Жиры-
5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Котлета куриная запеченная

Калорийность-129, Белки-14,
Жиры-5, Углеводы-4

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-
7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

	Итого за Ужин	Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99
	<u>21 ЧАС</u>	
200	<i>Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<i>Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за день	Калорийность-3 851, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-552
