

(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-224, Белки-6,8
Жиры-10, Углеводы-40*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***100 Творог пром.порционный**Калорийность-166, Белки-7,
Жиры-5, Углеводы-24**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**Калорийность-113, Белки-0,06
Жиры-12,2 Углеводы-0,1**200 Кофейный напиток из цикория с молоком**Калорийность-88, Белки-1,5
Жиры-0,8 Углеводы-16*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый***10 Хлеб пшеничный**Калорийность-23,8 Белки-0,8
Углеводы-4,9**20 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-38 Белки-1,2 Жиры-0,2
Углеводы-8**Итого за Завтрак** Калорийность-652,8 Белки-17,4
Жиры-28,3 Углеводы-93**2 Завтрак****200 Компот из чернослива**Калорийность-97, Белки-0,4
Жиры-0,1 Углеводы-24,6*курага, сахар***30 вафли пром**Калорийность-153, Белки-2,8
Жиры-2,8 Углеводы-20**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-124, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-27**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-374, Белки-4,2
Жиры-3,9 Углеводы-71,6**Обед****70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом**Калорийность-87, Белки-1,15
Жиры-7,5 Углеводы-3,4*помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

250	<i>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</i>	Калорийность-78 Белки-3,7 Жиры-2, Углеводы-5,4
	<i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	
100	<i>Курица отварная</i>	Калорийность-184, Белки-17, Жиры-11
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</i>	
150	<i>Рис отварной с овощами</i>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24
	<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<i>Кисель из клюквы</i>	Калорийность-120, Белки-0,3 Углеводы-29
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-238, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-49
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-84, Белки-2,6 Жиры-0,4 Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-977, Белки-35,7 Жиры-26,7 Углеводы-127,8
<u>Полдник</u>		
200	<i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры- 0,2 Углеводы-20
100	<i>Пирожок с яблоком</i>	Калорийность-289, Белки-6,5 Жиры-10, 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-7,5 Жиры-10,2 Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
70	<i>Томаты свежие</i>	Калорийность-13,7, Белки-0,75 Жиры-0,12, Углеводы-2,4
100	<i>Тефтели из рыбы</i>	Калорийность-116, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-8
	<i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<i>Картофель и овощи тушеные в соусе</i>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-64
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-84, Белки-2,6 Жиры-0,4 Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-653,7, Белки-24,4 Жиры-13,1 Углеводы-123,4
<u>21 ЧАС</u>		
200	<i>Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-112, Белки-5,8

10 Сухари пром.

Жиры-6,4 Углеводы-8

Калорийность-47, Белки-1,4

Жиры-0,2 Углеводы-6,6

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7,

Жиры-6,6 Углеводы-14,6

Итого за день Калорийность-3197,5 Белки-98,1

Жиры-88,8 Углеводы-487,5
