

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40
40	Сыр порционный	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
200	Какао с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-141, Белки-4,2 Жиры-4,8 Углеводы-19
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-122 Углеводы-0,1
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-23,8 Белки-2, Жиры-0,1 Углеводы-4,9
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-668,8, Белки-23,5 Жиры-38,2 Углеводы-68

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <i>огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль</i>	Калорийность-80, Белки-1,25 Жиры-7, Углеводы-3
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной <i>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-8,3 Углеводы-20,5

200 **Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-290, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-17

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из лимона** Калорийность-68, Белки-7, Жиры-7 Углеводы-17

сахар, лимон

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8, Углеводы-49

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2

Итого за Обед Калорийность-966, Белки-39,7, Жиры-38,9, Углеводы-134,7

Полдник

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

100 **Булочка сдобная печеная с помадкой** Калорийность-347, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61

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

Итого за Полдник Калорийность-439, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81

Ужин

100 **Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

100 **Печень по-строгановски** Калорийность-121, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4

печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 **Макароны отварные с маслом** Калорийность-138, Белки-4,2 Жиры-5, Углеводы-20

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

60 **Перец сладкий тушеный** Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром** Калорийность-52, Углеводы-13

сахар, чай черный

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6, Углеводы-64

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

Итого за Ужин Калорийность-664, Белки-27,7, Жиры-20,1, Углеводы-117,6

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток** Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3222,8, Белки-109, Жиры-120, Углеводы-478,9
