

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша пшенная 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 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

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

15 Масло сливочное пром. в однократ. уп. Калорийность-113, Жиры-12

30 Хлеб пшеничный Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

20 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-635, Белки-19,8, Жиры-31,9 Углеводы-81,4

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

30 печенье пром.в однократ. упак. Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-3,8, Углеводы-59,5

Обед

70 Огурцы консервированные Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Суп картофельный на мясном бульоне Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100	<i>Мясо отварное тушеное с томатом</i>	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	<i>Рис отварной рассычатый</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
90	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	<i>Компот из чернослива</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
	<i>курага, сахар</i>	
80	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1047, Белки-36, Жиры-30,2, Углеводы-135,5
<u>Полдник</u>		
200	<i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<i>Оладьи запеченные</i>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
	<i>молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-292, Белки-8, Жиры-5,2 Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
70	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	<i>Рыба припущенная</i>	
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<i>Пюре картофельное</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
70	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-649, Белки-36,4 , Жиры-14, Углеводы-39,5

200 кефир 3,2% в пром. упаковке

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-6,6 Углеводы-14,6

Итого за день Калорийность-3067,8 , Белки-
111,8 Жиры-91,7, Углеводы-
383,5
