

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Калорийность-224, Белки-6,3, Жиры-10, Углеводы-25,6

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Какао на молоке Калорийность-141, Белки-4,2, Жиры-4,8, Углеводы-19

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

15 Масло сливочное пром. в однораз уп. Калорийность-113, Белки- 0,06, Жиры-12,2, Углеводы-0,1

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-62,8, Белки-5,1, Жиры-4,6, Углеводы-0,3

25 Хлеб пшеничный Калорийность-23,8, Белки-0,8, Жиры-0,1, Углеводы-4,9

20 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-19, Белки-0,6, Жиры-0,1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-583,6, Белки-17,1, Жиры-31,8, Углеводы-53,9

2 Завтрак

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

35 Ирис пром. Калорийность-150, Белки-1,6, Жиры-6, Углеводы-23

200 Чай с сахаром Калорийность-52, Углеводы-13

сахар, чай черный

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

Обед

70 Огурец свежий Калорийность-9, Белки-0,5, Жиры-1,1, Углеводы-1,3

250 Суп с фрикадельками Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная Калорийность-156, Белки-24, Жиры-2,4

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-126, Белки-3,7, Жиры-4,8, Углеводы-15

200 Компот из изюма

изюм б/к, сахар

Калорийность-97, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-24,6

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8, Углеводы-49

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-101, Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-21,2

Итого за Обед Калорийность-970, Белки-53,4, Жиры-23,8, Углеводы-148,1

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-98, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой запеченая

Калорийность-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61

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

Итого за Полдник Калорийность-455, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81

Ужин

70 Салат витаминный с растительным маслом

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-71, Белки-0,7, Жиры-5, Углеводы-6

200 Запеканка картофельная с отварной печенью

картофель, печень говяжья замороженная Iкат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-300, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-14

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-52, Углеводы-13

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6, Углеводы-64

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-58, Белки-2,4, Жиры-0,3, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-671, Белки-25,1, Жиры-21,9, Углеводы-109

21 ЧАС

200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке

Калорийность-120, Белки-4,5, Жиры-6,4, Углеводы-9,1

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1,4, Жиры-0,2, Углеводы-6,6

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-

6,6, Углеводы-15,7

Итого за день Калорийность-3172,6 , Белки-113,1
Жиры-100,3 Углеводы-470,7
