

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшенная молочная**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 Борщ на мясном или курином бульоне со**

Калорийность-78 Белки-3,7

сметаной

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

Жиры-2, Углеводы-5,4

100 Курица отварная

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

Калорийность-184, Белки-17,
Жиры-11

150 Рис отварной с овощами

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-186, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-24

200 Кисель из клюквы

Калорийность-120, Белки-0,3
Углеводы-29

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-238, Белки-8,
Жиры-0,8 Углеводы-49

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2,6
Жиры-0,4 Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-977, Белки-35,7
Жиры-26,7 Углеводы-127,8

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2
Углеводы-20

100 Пирожок с яблоком

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи

Калорийность-289, Белки-6,5
Жиры-10, Углеводы-37

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-7,5
Жиры-10,2 Углеводы-57

Ужин

70 Томаты свежие

Калорийность-13,7, Белки-0,75
Жиры-0,12, Углеводы-2,4

100 Тефтели из рыбы

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-116, Белки-11,
Жиры-5, Углеводы-8

200 Картофель и овощи тушеные в соусе

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

Калорийность-198, Белки-4,
Жиры-7, Углеводы-20

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-52, Углеводы-13

80 Хлеб пшеничный

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

40 Хлеб ржано-пшеничный

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

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток

Калорийность-112, Белки-5,8
Жиры-6,4 Углеводы-8

10 Сухари пром.

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
