

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каши рисовая молочная жидкая**

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

Калорийность-225, Белки-7,
Жиры-10, Углеводы-26

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

70 Сосиска (колбаска) детская отварная

Калорийность-146, Белки-12,
Жиры-11

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

10 Хлеб пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-575, Белки-33,
Жиры-33, Углеводы-48

2 Завтрак**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

35 Ирис пром.

Калорийность-150, Белки-2,
Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64

Обед**70 Салат из помидоров с растительным маслом**

Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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 Гуляши из отварного мяса

Калорийность-148, Белки-13,
Жиры-9, Углеводы-3

говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Макароны отварные с маслом

Калорийность-207, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-31

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

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Обед	Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
	<u>Полдник</u>	
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченный (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
	Итого за Полдник	Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
	<u>Ужин</u>	
70	Салат из свежего салата китайского с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Говядина с овощами тушеная	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
	<i>картофель, говядина 1 категории жареная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за Ужин	Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84
	<u>21 ЧАС</u>	
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	Итого за день	Калорийность-3 095, Белки-144, Жиры-107, Углеводы-397