

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша 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**

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

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

250 Суп картофельный на мясном бульоне

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

Калорийность-159, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-19

100 Гуляш из отварного мяса

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

150 Макароны отварные с маслом

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

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

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 запеченый (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 <small>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
200	Говядина с овощами тушеная <small>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
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