

(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-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

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

- 200 Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

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

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

- 50 Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

- 40 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

2 Завтрак

- 200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

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

- 280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

- 100 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар

- 250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 80 Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая

- 200 Картофель отварной запеченный с растительным маслом** Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Компот из свежезамороженных ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Обед	Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115
	Полдник	
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
	творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйца куриные, крупа манная, сахар, масло сливочное	
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
	Итого за Полдник	Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
	Ужин	
70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-723, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-72
	21 ЧАС	
200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
	Итого за день	Калорийность-3 199, Белки-142, Жиры-114, Углеводы-403