

(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

70 Сосиска (колбаска) детская отварная

Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

15 Масло сливочное пром. в однораз ун.

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

25 Хлеб пшеничный

Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

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

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

30 печенье пром.в однораз упак.

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

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

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

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне

картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

80 Курица отварная

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные <i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
70	Салат из свежей капусты с растительным маслом <i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
80	Котлета из говядины запеченная <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
200	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76
<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-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377