

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
30	Колбаса полукопченая	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-558, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом <small>капуста белокочанная, яблоки, морковь, свинина, лимон, сахар, соль</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп крестьянский с крупой <small>капуста белокочанная, картофель, помидоры консервированные (томаты), морковь, крупа пшено, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
200	Плов с отварной говядиной <small>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Компот из свежих ягод <small>клюква, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 263, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-158
<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

Ужин

80 **Котлета из говядины
запеченная**

Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль

150 **Капуста цветная отварная,
запеченная в соусе молочном**

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

капуста цветная быстрозамороженная, яйцо, сыр, мука пшеничная, масло растительное, молоко сухое

70 **Огурцы консервированные**

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

90 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

40 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин

Калорийность-808, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-91

21 ЧАС

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-3 372, Белки-139, Жиры-146, Углеводы-409
