

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшеничная молочная жидкая**

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

200 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**100 Творог пром.порционный****40 Хлеб пшеничный****20 Хлеб ржано-пшеничный**

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

Калорийность-115, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

Калорийность-113, Жиры-12

Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15

Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-705, Белки-19,
Жиры-29, Углеводы-89

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 свежей капусты с растительным маслом**

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп рыбный

Калорийность-150, Белки-16,
Жиры-3, Углеводы-12

картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Комплета из говядины запеченная

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

говядина 1 категории жареная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рагу овощное

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-5, Углеводы-14

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, 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
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	Салат из огурцов с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
	<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81

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-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434