

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 106, Белки-44,
Жиры-38, Углеводы-156

2 Завтрак

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
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
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Салат из свежего салата китайского с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 <i>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7 <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>
100	Азу из отварной говядины	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7 <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80 <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
200	Компот из свежезамороженных ягод	Калорийность-69, Углеводы-17

	<i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
		Итого за Обед Калорийность-1 325, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-169
	<u>Полдник</u>	
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйца куриное, дрожжи, масло подсолнечное</i>	
		Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
	<u>Ужин</u>	
70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
	<i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	Котлета куриная запеченная	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
		Итого за Ужин Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99
	<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-3 851, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-552