

(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 пшеничная «артек», 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

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

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-607, Белки-34,
Жиры-33, Углеводы-56

2 Завтрак**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

35 Пряник промышленного производства**Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**

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

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-176, Белки-13,
Жиры-1, Углеводы-41

Обед**70 Салат витаминный с растительным
маслом**

Калорийность-71, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп крестьянский с крупой

Калорийность-122, Белки-3,
Жиры-6, Углеводы-11

капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Плов с отварной говядиной

Калорийность-736, Белки-35,
Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жильтованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежих ягод

Калорийность-69, Углеводы-17

брусника, сахар

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
<u>Ужин</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Котлета из говядины запеченная	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	говядина 1 категория 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	
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-38, Углеводы-91
<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-3 421, Белки-146, Жиры-136, Углеводы-409