

(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

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

40 Сыр порционный

Калорийность-141, Белки-10,
Жиры-11

200 Какао на молоке

Калорийность-170, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

10 Хлеб пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-691, Белки-25,
Жиры-39, Углеводы-57

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

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

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

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 свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом**

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

огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Рассольник на мясном бульоне со сметаной

Калорийность-144, Белки-3,
Жиры-4, Углеводы-22

картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему

Калорийность-244, Белки-11,
Жиры-11, Углеводы-19

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из вишни

Калорийность-30, Углеводы-8

сахар, лимон

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

80 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-168, Белки-5,
Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-853, Белки-28,
Жиры-21, Углеводы-133

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой запеченная

Калорийность-266, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8,
Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом

Калорийность-109, Белки-1,
Жиры-7, Углеводы-10

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар

100 Печень по-строгановски

Калорийность-94, Белки-14,
Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мароженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная
с пониженным содержанием натрия

100 Макароны отварные с маслом

Калорийность-138, Белки-4,
Жиры-4, Углеводы-21

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

60 Перец сладкий тушеный

Калорийность-32, Белки-2,
Жиры-1, Углеводы-2

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-614, Белки-40,
Жиры-16, Углеводы-92

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-3 007, Белки-123,
Жиры-95, Углеводы-427