

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофеинный напиток из цикория с молоком	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофеинный цикорий растворимый	
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-593, Белки-19,
Жиры-33, Углеводы-57

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Компот из изюма	Калорийность-97, Углеводы-24
	изюм б/к, сахар	
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Калорийность-301, Белки-2,
Жиры-5, Углеводы-62

Обед

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
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	
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории жареная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150	Картофель отварной запеченный с растительным маслом	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
------------	--	---

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Компот из свежезамороженных ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	
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-1 014, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-142
	<u>Полдник</u>	
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечной, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
		Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53
	<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>	
120	Рыба припущенная	
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	Калорийность-272, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29
	<i>макаронные изделия группы а, сыр голландский брусковый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
		Итого за Ужин Калорийность-616, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-100
	<u>21 ЧАС</u>	
200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
		Итого за день Калорийность-3 070, Белки-115, Жиры-95, Углеводы-430