

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-712, Белки-22,
Жиры-21, Углеводы-107**70 Сосиска (колбаска) детская отварная**Калорийность-146, Белки-12,
Жиры-11**200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

40 Хлеб пшеничныйКалорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак**Калорийность-1 168, Белки-51,
Жиры-44, Углеводы-152**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**40 Зефир пром.**

Калорийность-124, Углеводы-33

Итого за 2 ЗавтракКалорийность-300, Белки-13,
Жиры-1, Углеводы-74**Обед****70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом**

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-3**250 Суп с фрикадельками**

картофель, говядина I кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-234, Белки-13,
Жиры-14, Углеводы-37**100 Тефтели из рыбы**

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-117, Белки-12,
Жиры-4, Углеводы-8**200 Картофель и овощи тушеные в соусе**

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

Калорийность-168, Белки-5,
Жиры-7, Углеводы-19**200 Компот из сухофруктов**

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

80 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

10 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-38,
Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

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

Ужин

70 **Салат из свежего салата китайского с
растительным маслом**

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

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечной, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **Биточки из говядины запеченные**

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

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

200 **Пюре картофельное**

Калорийность-165, Белки-4,
Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

70 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

60 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-721, Белки-40,
Жиры-24, Углеводы-90

21 ЧАС

200 **кефир 3,2% в пром. упаковке**

Калорийность-112, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1,
Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 619, Белки-154,
Жиры-117, Углеводы-514