

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
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	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-691, Белки-25,
Жиры-38, Углеводы-62

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-54

Обед

70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
	морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар	
250	Щи со сметаной на мясном б-не	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150	Макароны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

200	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
	курага, сахар	
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-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156
		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
70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
120	Рыба припущенная	
	филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150	Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
	капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-52, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, лимон, чай черный	
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
		Итого за Ужин Калорийность-342, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-63
		21 ЧАС
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-2 837, Белки-100, Жиры-87, Углеводы-417