

(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

40 Сыр порционный

Калорийность-141, Белки-10,
Жиры-11

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

200 Кофейный напиток из цикория с молоком

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

Калорийность-148, Белки-5,
Жиры-5, Углеводы-22

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

шиповник (сухой), сахар

Калорийность-76, Белки-1,
Углеводы-16

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-280, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-54

Обед**70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом**

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

Калорийность-76, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-7

250 Щи со сметаной на мясном б-не

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-90, Белки-2,
Жиры-5, Углеводы-9

100 Гуляш из отварного мяса

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-148, Белки-13,
Жиры-9, Углеводы-3

150 Макароны отварные с маслом

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

Калорийность-207, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-31

200	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>курага, 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-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 подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120	Рыба припущенная	
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

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-0, Жиры-0, 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
---------------	--