

(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

200 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

Калорийность-115, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

100 Творог пром. порционный

Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

25 Хлеб пшеничный

Калорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-652, Белки-18,
Жиры-29, Углеводы-78

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

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

30 печенье пром.в однораз упак.

Калорийность-129, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-305, Белки-16,
Жиры-4, Углеводы-61

Обед**70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом**

Калорийность-61, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-3

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

250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном

Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Плов с отварной говядиной

Калорийность-736, Белки-35,
Жиры-34, Углеводы-66

говядина I категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

50 Хлеб ржано-пшеничныйКалорийность-105, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-20**Итого за Обед** Калорийность-1 254, Белки-50,
Жиры-41, Углеводы-168Полдник**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20**100 Булочка запеченная**Калорийность-186, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-32

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

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6,
Жиры-4, Углеводы-52Ужин**70 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания**Калорийность-83, Белки-1,
Жиры-6, Углеводы-5**80 Биточки из говядины запеченные**Калорийность-178, Белки-13,
Жиры-12, Углеводы-5говядина I категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия**200 Картофель и овощи тушеные в соусе**Калорийность-168, Белки-5,
Жиры-7, Углеводы-19картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

65 Хлеб пшеничныйКалорийность-139, Белки-5,
Углеводы-32**40 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Ужин** Калорийность-701, Белки-38,
Жиры-25, Углеводы-9021 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-3 357, Белки-134,
Жиры-109, Углеводы-465