

(7-11 лет)

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

Завтрак

- 200 Кашица из пшена и риса молочная
жидкая ("Дружба")** Калорийность-223, Белки-6,
Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 200 Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

- 15 Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Жиры-12

- 40 Яйцо отварное вскрученное** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

- 10 Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5

- 10 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-611, Белки-19,
Жиры-33, Углеводы-57

2 Завтрак

- 280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)** Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28

- 35 Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2,
Жиры-6, Углеводы-23

- 200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64

Обед

- 70 Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

- 250 Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13,
Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 120 Рыба припущенная** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 150 Рагу овощное** Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-5, Углеводы-14

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 200 Компот из изюма** Калорийность-97, Углеводы-24

изюм б/к, сахар

100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
	Итого за Обед	Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151
<u>Полдник</u>		
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 подсолнечное	
	Итого за Полдник	Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
	капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Запеканка картофельная с отварной печенью	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
	картофель, печень говяжья замороженная 1 кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	Итого за Ужин	Калорийность-658, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-86
<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-2 976, Белки-116, Жиры-99, Углеводы-440