

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшенная 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

100 Творог пром.порционный

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

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

10 Хлеб пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Завтрак

Калорийность-674, Белки-19,
Жиры-31, Углеводы-76

2 Завтрак**200 Компот из чернослива**

курага, сахар

Калорийность-107, Белки-1,
Углеводы-27

30 вафли пром

Калорийность-77, Белки-1,
Жиры-4, Углеводы-10

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

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

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-311, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-65

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 Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной

капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло
сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота
лимонная пищевая

Калорийность-99, Белки-4,
Жиры-4, Углеводы-7

80 Курица отварная

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

Калорийность-186, Белки-18,
Жиры-11

150 Рис отварной с овощами

Калорийность-189, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-25

крупa рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Кисель пром. в брикетах** Калорийность-80, Углеводы-20

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121

Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Пирожок с яблоком** Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

100 **Тефтели из рыбы** Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

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

200 **Картофель и овощи тушеные в соусе** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, 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

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-649, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-98

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток** Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 092, Белки-111, Жиры-94, Углеводы-432