

(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 пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Творог пром. порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
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	
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	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
	курага, сахар	
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	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	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	
80	Курица отварная	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
	цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая	
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

крупа 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