

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

12 Сыр порционный

Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3

200 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

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

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

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

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

35 Ирис пром.

Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64**Обед****80 Салат из отварной птицы**

Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4

цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп гороховый на курином или мясном б-не

Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20

картофель, горох или фасоль, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень

100 Тефтели мясо-крупяные из говядины

Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйца куриные, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Пюре картофельное

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги

Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		
Калорийность-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135		
<u>Полдник</u>		
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 подсолнечное		
Итого за Полдник		
Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52		
<u>Ужин</u>		
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	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, лимон, чай черный		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		
Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-27, Углеводы-140		
<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-3 900, Белки-163, Жиры-108, Углеводы-566		