

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша рисовая молочная жидкая**Калорийность-225, Белки-7,
Жиры-10, Углеводы-26молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное,
сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

**70 Сосиска (колбаска) детская
отварная**Калорийность-146, Белки-12,
Жиры-11**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

10 Хлеб пшеничныйКалорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-575, Белки-33,
Жиры-33, Углеводы-48**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****70 Салат из помидоров с
растительным маслом**Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-3помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным
содержанием натрия**250 Суп картофельный на мясном
бульоне**Калорийность-159, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-19картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с
пониженным содержанием натрия**100 Гуляши из отварного мяса**Калорийность-148, Белки-13,
Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жиленная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Макароны отварные с маслом

Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, 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

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

60 Круассан запеченный (пром.)

Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Говядина с овощами тушеная

Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5

картофель, говядина 1 категории жиленная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84

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-3 095, Белки-144, Жиры-107, Углеводы-397