

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша 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

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

50 Хлеб пшеничный Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

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

Итого за Завтрак Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

2 Завтрак

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

сахар, чай черный

30 печенье пром.в однораз упак. Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

100 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар

250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Курица отварная Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая

200 Картофель отварной запеченный с растительным маслом Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежезамороженных ягод Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

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

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115

Полдник

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

180 Запеканка творожная Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

20 Сгущенное молоко Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

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

80 Биточки из говядины запеченные Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

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

сахар, чай черный

60 Хлеб пшеничный Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-723, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-72

21 ЧАС

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-3 199, Белки-
142, Жиры-114, Углеводы-403