

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша гречневая молочная**

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

Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25

100 Творог пром.порционный

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

200 Какао на молоке

Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

10 Хлеб пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71

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 Пряник промышленного производства

Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

Обед**70 Салат из огурцов с растительным маслом**

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

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

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

250 Щи из шпината со сметаной на мясном б-не

Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8

шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Плов с отварной говядиной

Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
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-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166

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 Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
	капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
80 Котлета куриная запеченная	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
	цыплята-бройлеры I к. потрошеные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
150 Рагу овощное	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
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-630, Белки-39, Жиры-15, Углеводы-93
----------------------	--

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-3 419, Белки-143, Жиры-114, Углеводы-444
----------------------	---