

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша пшенная 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

200 Чай сладкий с молоком Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

15 Масло сливочное пром. в одноразуп. Калорийность-113, Жиры-12

100 Творог пром.порционный Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

20 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89

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 свежей капусты с растительным маслом Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп рыбный Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Котлета из говядины запеченная 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 Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

60 Хлеб ржано-пшеничный

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

Итого за Обед Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128

Полдник**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Пирожок с яблоком

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, сливочное, дрожжи

Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

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

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

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

120 Котлета рыбная

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

150 Рис отварной с овощами

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

50 Хлеб пшеничный

Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81

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-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434