

(7-11 лет)

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

Завтрак

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

150 Омлет натуральный запеченный Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

70 Сосиска (колбаска) детская отварная Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

200 Какао на молоке Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

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

25 Хлеб пшеничный Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-690, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-44

2 Завтрак

200 Отвар шиповника Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

35 Ирис пром. Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67

Обед

70 Сельдь со свеклой и растительным маслом Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

250 Щи со сметаной на мясном б-не Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Запеканка картофельная с отварным мясом Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги

курага, сахар

Калорийность-97, Углеводы-24

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

70 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-147, Белки-4,
Жиры-1, Углеводы-28

Итого за Обед Калорийность-967, Белки-40,
Жиры-31, Углеводы-127

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

20 Сгущенное молоко

Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-12

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

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

Ужин

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

100 Печень по-строгановски

Калорийность-94, Белки-14,
Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, 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 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

65 Хлеб пшеничный

Калорийность-139, Белки-5,
Углеводы-32

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-39,
Жиры-12, Углеводы-92

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-3 242, Белки-152,
Жиры-124, Углеводы-395