

(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

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

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

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78

2 Завтрак

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

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

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

сахар, чай черный

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

Обед

70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

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-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168

Полдник

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

100 Булочка запеченная Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечное

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

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

200 Картофель и овощи тушеные в соусе Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

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

сахар, чай черный

65 Хлеб пшеничный Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

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

Итого за Ужин Калорийность-701, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-90

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-3 357, Белки-134, Жиры-109, Углеводы-465