

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшенная молочная жидкая <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

2 Завтрак

200	Компот из чернослива <small>курага, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной <small>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

80 Курица отварная	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	
150 Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед	
Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121	
<u>Полдник</u>	
200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи</i>	
Итого за Полдник	
Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57	
<u>Ужин</u>	
70 Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100 Тефтели из рыбы	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
<i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
80 Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин	
Калорийность-649, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-98	
<u>21 ЧАС</u>	
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-3 092, Белки-111, Жиры-94, Углеводы-432	