

(7-11 лет)

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

Завтрак**150 Омлет натуральный запеченный**

Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

*яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***60 Колбаса вареная детская отварная**

Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай сладкий с молоком

Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

*молоко, сахар, чай черный байховый***50 Хлеб пшеничный**

Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 Отвар шиповника

Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

*шиповник (сухой), сахар***35 Пряник промышленного производства****Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44**Обед****70 Огурцы консервированные**

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Борщ на мясном бульоне со сметаной

Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая***80 Мясо отварное**

Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

100 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

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

100 Фасоль зеленая тушеная в сметане Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8

фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежих ягод Калорийность-69, Углеводы-17

брусника, сахар

60 Хлеб пшеничный Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

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

Итого за Обед Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133

Полдник

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

100 Булочка сдобная с помадкой запеченная Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

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

120 Котлета рыбная Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

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

200 Пюре картофельное Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, 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

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-757, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-87

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-3 090, Белки-135, Жиры-100, Углеводы-

