

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша рисовая молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

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

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

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

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 огурцов с растительным маслом Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Курица отварная Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыпленка-бройлеры 1 кг. потрошеные, соль пищевая

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200 Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
смесь сухофруктов, сахар	
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-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160 Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное

Итого за Полдник	Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41
-------------------------	--

Ужин

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	
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	
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	
65 Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин	Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76

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-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377
----------------------	---

