

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каши пшеничная молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

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

сахар, чай черный

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-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

2 Завтрак

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

сахар, чай черный

35 Пряник промышленного производства

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

Обед

70 Салат витаминный с растительным маслом Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп крестьянский с крупой Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11

капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, 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 Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
брюника, сахар	
75 Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед	Калорийность-1 263, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-158

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60 Круассан запеченный (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник	Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
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

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, чай черный	
90 Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин	Калорийность-808, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-91
----------------------	--

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-3 421, Белки-146, Жиры-136, Углеводы-409
----------------------	---