

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная 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
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао на молоке	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75

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	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп рыбный	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12 картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
80	котлеты мясные	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
150	Макароны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31 макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
200	Компот из чернослива	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

курага, сахар

100 Хлеб пшеничный

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50
Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Калорийность-1 048, Белки-46,
Жиры-26, Углеводы-158

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

20 Сгущенное молоко

180 Запеканка творожная

*творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности
витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное*

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-12

Калорийность-330, Белки-24,
Жиры-17, Углеводы-18

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

Икра кабачковая или

**70 баклаожанская для детского
питания**

Калорийность-83, Белки-1,
Жиры-6, Углеводы-5

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Картофель отварной

**200 запеченный с растительным
маслом**

*картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с
пониженным содержанием натрия*

Калорийность-216, Белки-4,
Жиры-7, Углеводы-27

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

60 Хлеб пшеничный

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-128, Белки-5,
Углеводы-30

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-497, Белки-23,
Жиры-13, Углеводы-79

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-3 199, Белки-139,
Жиры-101, Углеводы-439