

(7-11 лет)

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

Завтрак

- 200 **Каша пшенная 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 одноразуп.** 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 одноразупак.** 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

<i>курага, сахар</i>		
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-1 048, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-158
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<u>Ужин</u>		
70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	Рыба припущенная	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
<i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-497, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-79
<u>21 ЧАС</u>		
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