

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каши манная молочная жидкая Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

40 Сыр порционный Калорийность-141, Белки-10, 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

50 Хлеб пшеничный Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 206, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-161

2 Завтрак

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

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

сахар, чай черный

30 вафли пром Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

Обед

105 Сельдь со свеклой и растительным маслом Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

250 Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

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

200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным

содержанием натрия

200 Кисель клюквенный

клюква, сахар, крахмал картофельный

100 Хлеб пшеничный

50 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-117, Углеводы-30

Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-952, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-128

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

60 Круассан из готового теста

тесто слоеное дрожевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло подсолнечное, сахарная пудра

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19

Итого за Полдник Калорийность-316, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-39

Ужин

70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 котлеты мясные

150 Макароны отварные с маслом

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничный

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83

21 ЧАС

200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке

10 Сухари пром.

Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 502, Белки-146, Жиры-121, Углеводы-478