

(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 пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кофейный напиток из цикория с молоком Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

30 Хлеб пшеничный Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

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

Итого за Завтрак Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

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 печенье пром.в однораз упак. Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

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

250 Суп картофельный на мясном бульоне Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Мясо отварное тушеное с томатом Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рис отварной рассыпчатый	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
90 Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200 Компот из чернослива	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
<i>курага, сахар</i>	
80 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед	Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Оладьи запеченные	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
<i>молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
Итого за Полдник	Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120 Рыба припущенная	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
70 Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-436, Белки-24,
Жиры-8, Углеводы-69

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10 Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-80, Углеводы-453