

(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 пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
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	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-691, Белки-25,
Жиры-38, Углеводы-62

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-54

Обед

70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
	морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар	
250	Щи со сметаной на мясном б-не	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100	Гуляши из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

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 кураги Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

100 Хлеб пшеничный Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

80 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-168, Белки-5,
Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-999, Белки-35,
Жиры-26, Углеводы-156

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой запеченная Калорийность-266, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло
подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8,
Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом Калорийность-52, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек
консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с
пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущеная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Капуста цветная отварная с маслом Калорийность-71, Белки-3,
Жиры-4, Углеводы-5

капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием
натрия

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

сахар, лимон, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

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

Итого за Ужин Калорийность-342, Белки-23,
Жиры-6, Углеводы-63

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-2 837, Белки-
100, Жиры-87, Углеводы-417