

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшениная молочная жидкая**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

200 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

100 Творог пром.порционный

Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89

2 Завтрак**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

35 Ирис пром.

Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед**70 Салат из свежей капусты с растительным маслом**

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

250 Суп рыбный

картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

80 Котлета из говядины запеченная

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

150 Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
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-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	Салат из огурцов с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
----	-----------------------------------------------	----------------------------------------------

огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	------------------------------------------------

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
-----	-------------------------------	------------------------------------------------

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

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

20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
----	-----------------------------	--------------------------------------

Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81

21 ЧАС

200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
-----	------------------------------	-----------------------------------------------

10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
----	---------------------	--------------------------------------

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434