

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

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

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

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

10 Хлеб пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

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

Итого за Завтрак Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57

2 Завтрак

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

35 Ирис пром. Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

сахар, чай черный

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

Обед

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

250 Суп с фрикадельками Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рагу овощное Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

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

200 Компот из изюма Калорийность-97, Углеводы-24
изюм б/к, сахар

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-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151

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 Салат из квашен капусты с р/м Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5

капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар

200 Запеканка картофельная с отварной печенью Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, печень говяжья замороженная I кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

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

60 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-745, Белки-42, Жиры-21, Углеводы-107

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-3 063, Белки-120, Жиры-98, Углеводы-461