

(7-11 лет)

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

Завтрак

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Каша пшенная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 |
| 40 | Сыр порционный | Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11 |
| 200 | Какао на молоке <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i> | Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однораз уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8 |

Итого за Завтрак Калорийность-755, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-71

2 Завтрак

| | | |
|-----|--|--|
| 280 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | 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 свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <i>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 250 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной <i>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22 |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| 200 | Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19 |
| 200 | Компот из вишни <i>сахар, лимон</i> | Калорийность-30, Углеводы-8 |
| 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-853, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-133 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка сдобная с помадкой запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i> | Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 100 | Томаты свежие | Калорийность-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4 |
| 100 | Печень по-строгановски <i>печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2 |
| 100 | Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21 |
| 60 | Перец сладкий тушеный <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| 80 | Хлеб пшеничный | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-632, Белки-41, Жиры-16, Углеводы-94 |
| <u>21 ЧАС</u> | | |
| 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-3 089, Белки-
125, Жиры-95, Углеводы-443