

(7-11 лет)

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

Завтрак

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, 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 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однораз уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 200 | Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i> | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
| 25 | Хлеб пшеничный | Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-701, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-65 |

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 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| Итого за 2 Завтрак | | Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51 |

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 |

| | |
|---|---|
| 80 котлеты мясные | Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12 |
| 200 Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11 |
| 200 Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| 80 Хлеб пшеничный | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40 |
| 40 Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16 |
| Итого за Обед | Калорийность-900, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-127 |
| <u>Полдник</u> | |
| 200 Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 60 Круассан запеченый (пром.) | Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28 |
| Итого за Полдник | Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48 |
| <u>Ужин</u> | |
| 70 Томаты свежие | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом <i>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4 |
| 150 Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53 |
| 200 Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| 65 Хлеб пшеничный | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32 |
| 60 Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 |
| Итого за Ужин | Калорийность-807, Белки-37, Жиры-19, Углеводы-128 |
| <u>21 ЧАС</u> | |
| 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-3 222, Белки-114, Жиры-106, Углеводы-434 |