

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша рисовая молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

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

60 Колбаса полукопченая Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24

15 Масло сливочное пром. в однократ. уп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

25 Хлеб пшеничный Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-655, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-56

2 Завтрак

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

30 печенье пром.в однократ. упак. Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

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

250 **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне** Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

150 **Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном** Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

200 **Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, 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-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

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

160 **Сырники творожные, запеченные** Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

80 **Котлета из говядины запеченная** Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

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

200 **Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

65 **Хлеб пшеничный** Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

<i>30 Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<hr/>	
Итого за Ужин	Калорийность-654, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-75
<hr/>	
<u>2 Ужин</u>	
<i>200 Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры- 6, Углеводы-8
<i>10 Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<hr/>	
Итого за 2 Ужин	Калорийность-165, Белки-7, Жиры- 6, Углеводы-15
<hr/>	
Итого за день	Калорийность-3 299, Белки-158, Жиры-149, Углеводы-376
