

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**Калорийность-712, Белки-22,
Жиры-21, Углеводы-107*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***40 Икра лососевая для бутерброда**Калорийность-46, Белки-6, Жиры-
2**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Жиры-3, Углеводы-13*сахар, чай черный байховый***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

50 Хлеб пшеничныйКалорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25**40 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Завтрак**Калорийность-1 111, Белки-46,
Жиры-38, Углеводы-161**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Жиры-3, Углеводы-13*сахар, чай черный байховый***30 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1, Жиры-
4, Углеводы-10**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-253, Белки-14,
Жиры-8, Углеводы-51**Обед****105 Сельдь со свеклой и растительным
маслом**Калорийность-174, Белки-13,
Жиры-13, Углеводы-2*сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное***250 Борщ на мясном или курином бульоне
со сметаной**Калорийность-99, Белки-4, Жиры-
4, Углеводы-7

капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

картофель, говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель пром. в брикетах Калорийность-80, Углеводы-20

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

50 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-915, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-118

Полдник

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

Ужин

70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Котлета домашняя Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11

говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо

150 Макароны отварные с маслом Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный байховый

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

Итого за Ужин Калорийность-601, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-82

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-3 449, Белки-148,
Жиры-131, Углеводы-476
