

(7-11 лет)

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

Завтрак

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

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

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

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

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

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

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

Итого за Завтрак Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

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, Углеводы-13

сахар, чай черный

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

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

250 Суп картофельный на мясном бульоне Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Мясо отварное тушеное с томатом Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рис отварной рассычатый Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

90 Хлеб пшеничный Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200 Компот из чернослива Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

курага, сахар

80 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

Полдник

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

100 Оладьи запеченные Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34

молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Итого за Полдник Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная

филе судака, 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, Углеводы-13

сахар, чай черный

<i>70 Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
<i>10 Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<hr/>	
Итого за Ужин	Калорийность-436, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-69
<hr/>	
<u>21 ЧАС</u>	
<i>200 кефир 3,2% в пром. упаковке</i>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<i>10 Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<hr/>	
Итого за 21 ЧАС	Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<hr/>	
Итого за день	Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-80, Углеводы-453
