

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша гречневая молочная <i>молоко, крупа гречневая ядрица, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
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
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, 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	Пряник промышленного производства	

Итого за 2 Завтрак Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

Обед

70	Салат из огурцов с растительным маслом <i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
----	---	--

40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
	<i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Плов с отварной говядиной	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
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-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	Салат из квашен капусты с р/м	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	
80	Курица отварная	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	
150	Рагу овощное	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
	<i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-669, Белки-43,
Жиры-19, Углеводы-88

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-3 458, Белки-147,
Жиры-118, Углеводы-439
