

(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***70 Колбаса полукопченая**Калорийность-227, Белки-11,
Жиры-28**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

40 Хлеб пшеничныйКалорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак** Калорийность-1 249, Белки-50,
Жиры-61, Углеводы-152**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***40 Зефир пром.**

Калорийность-124, Углеводы-33

Итого за 2 Завтрак Калорийность-300, Белки-13,
Жиры-1, Углеводы-74**Обед****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

250 Суп с фрикадельками

Калорийность-234, Белки-13,
Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Тефтели из рыбы

Калорийность-117, Белки-12,
Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Компот из сухофруктов

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-38,
Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

60 Круассан запеченный (пром.)

Калорийность-310, Белки-4,
Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5,
Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Огурцы консервированные

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

80 Биточки из говядины запеченные

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,
Углеводы-13

сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-727, Белки-40,
Жиры-24, Углеводы-90

21 ЧАС

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-3 706, Белки-153,
Жиры-134, Углеводы-514
