

(7-11 лет)

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

250 Щи со сметаной на мясном б-не

Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

*картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***Итого за** Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9**Завтрак****200 Каша пшеничная молочная жидкая**

Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***40 Сыр порционный**

Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

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***20 Хлеб пшеничный**

Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-691, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-62**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

30 вафли пром

Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

200 Отвар шиповника

шиповник (сухой), сахар

Калорийность-76, Белки-1,
Углеводы-16

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-54

Обед

70 Томаты свежие

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

100 Гуляш из отварного мяса

Калорийность-148, Белки-13,
Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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 Компот из кураги

Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

80 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1,
Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-893, Белки-33,
Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

**100 Булочка сдобная с помадкой
запеченная**

Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6,
Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6,
Углеводы-66

Ужин

70 Салат из свеклы

Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-8

свекла, масло растительное, сахар, уксус плодовый

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Капуста цветная отварная с маслом

Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4,
Углеводы-5

капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром и лимоном**

сахар, лимон, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

70 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

10 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-358, Белки-23,
Жиры-7, Углеводы-65

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-2 837, Белки-100,
Жиры-88, Углеводы-414
