

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша пшеничная 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 **Чай сладкий с молоком** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

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

70 **Колбаса полукопченая** Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28

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

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-807, Белки-25, Жиры-53, Углеводы-74

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

35 **Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70 **Салат из квашен капусты с р/м** Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5

капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар

250 **Суп рыбный** Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Котлета из говядины запеченная

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

150 Рагу овощное

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-14

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

60 Хлеб ржано-пшеничный

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

Итого за Обед Калорийность-926, Белки-46,
Жиры-24, Углеводы-130

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

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11,
Углеводы-57

Ужин

70 Огурцы консервированные

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

120 Котлета рыбная

Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9,
Углеводы-8

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рис отварной с овощами

Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-25

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

50 Хлеб пшеничный

Калорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-695, Белки-54,
Жиры-19, Углеводы-81

21 ЧАС

200 *Кисломолочный напиток*

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-8

10 *Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1,
Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6,
Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 300, Белки-155,
Жиры-120, Углеводы-421
