

(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***15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

40 Икра лососевая для бутербродаКалорийность-46, Белки-6,
Жиры-2**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***40 Хлеб пшеничный**Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20**40 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Завтрак** Калорийность-1 089, Белки-45,
Жиры-35, Углеводы-156**2 Завтрак****200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**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 | <i>Борщ на мясном бульоне со сметаной</i> | Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7 |
| | <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i> | |
| 100 | <i>Азу из отварной говядины</i> | Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7 |
| | <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 150 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80 |
| | <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | <i>Компот из свежзамороженных ягод</i> | Калорийность-69, Углеводы-17 |
| | <i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i> | |
| 80 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40 |
| 40 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16 |

Итого за Обед Калорийность-1 331, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-169

Полдник

| | | |
|------------|---|--|
| 200 | <i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i> | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | <i>Булочка запеченная</i> | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32 |
| | <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i> | |

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

| | | |
|------------|--|--|
| 70 | <i>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</i> | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16 |
| | <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 80 | <i>Курица отварная</i> | Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11 |
| | <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</i> | |
| 200 | <i>Картофель и овощи тушеные в соусе</i> | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19 |
| | <i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i> | |

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-729, Белки-44,
Жиры-23, Углеводы-95

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-3 897, Белки-164,
Жиры-121, Углеводы-548