

(7-11 лет)

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

Завтрак

15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
150	Омлет натуральный запеченный	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
<i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
70	Колбаса полукопченая	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
200	Какао на молоке	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>		
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-771, Белки-35, Жиры-66, Углеводы-44

2 Завтрак

200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
<i>шиповник (сухой), сахар</i>		
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67

Обед

70	Сельдь со свеклой и растительным маслом	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1
----	--	---

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

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

200 Запеканка картофельная с отварным мясом

Калорийность-304, Белки-17,
Жиры-17, Углеводы-15

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, 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

70 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-28

Итого за Обед Калорийность-967, Белки-40,
Жиры-31, Углеводы-127

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

20 Сгущенное молоко

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-12

180 Запеканка творожная

Калорийность-330, Белки-24,
Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом

Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2,
Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Печень по-строгановски

Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4,
Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, 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 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

65 Хлеб пшеничный

Калорийность-139, Белки-5,
Углеводы-32

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-39,
Жиры-12, Углеводы-92

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