

(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***40 Сыр порционный**Калорийность-141, Белки-10,
Жиры-11**15 Масло сливочное пром. в однократ. 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***10 Хлеб пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5**20 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8**Итого за Завтрак** Калорийность-690, Белки-24,
Жиры-38, Углеводы-61**2 Завтрак****200 Компот из изюма**

Калорийность-97, Углеводы-24

*изюм б/к, сахар***30 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1,
Жиры-4, Углеводы-10**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-301, Белки-2,
Жиры-5, Углеводы-62**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	<i>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	
80	<i>Курица отварная</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	
150	<i>Рис отварной с овощами</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
	<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<i>Кисель пром. в брикетах</i>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
200	<i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<i>Пирожок с яблоком</i>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
70	<i>Томаты свежие</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	<i>Тефтели из рыбы</i>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
	<i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</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 Ужин		Калорийность-649, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-98

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-3 098, Белки-115,
Жиры-101, Углеводы-414
