

(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 пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***60 Колбаса полукопченая**Калорийность-194, Белки-9,
Жиры-24**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

25 Хлеб пшеничныйКалорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-655, Белки-31,
Жиры-46, Углеводы-56**2 Завтрак****200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***35 Пряник промышленного производства****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-176, Белки-13,
Жиры-1, Углеводы-41**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 крестьянский с крупой**Калорийность-122, Белки-3,
Жиры-6, Углеводы-11

капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Плов с отварной говядиной Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежемороженой ягод Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

75 Хлеб пшеничный Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

50 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-1 245, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-157

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

60 Круассан запеченый (пром.) Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Огурцы консервированные Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

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 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

90 Хлеб пшеничный Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-808, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-91

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-3 451, Белки-143,
Жиры-147, Углеводы-408
