

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	<i>Каша пшенная молочная жидкая</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
40	<i>Яйцо отварное вкрутую</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<i>Какао на молоке</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>		
15	<i>Масло сливочное пром. в однораз уп.</i>	Калорийность-113, Жиры-12
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75

2 Завтрак

280	<i>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</i>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<i>печенье пром.в однораз упак.</i>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	<i>Томаты свежие</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<i>Суп рыбный</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
<i>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
80	<i>Котлета домашняя</i>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
<i>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</i>		

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 Компот из изюма Калорийность-97, Углеводы-24

изюм б/к, сахар

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-1 031, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-154

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 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

120 Рыба припущенная
филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель отварной запеченный с растительным маслом Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

60 Хлеб пшеничный Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-497, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-79

21 ЧАС

200 *Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке* Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

10 *Сухари пром.* Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 182, Белки-143, Жиры-114, Углеводы-435
