

(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
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Какао на молоке	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>		
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		

250 **Рассольник на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

картофель, говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-892, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

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

100 **Булочка сдобная с помадкой запеченная** Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100 **Салат из свеклы с огурцом соленым** Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12

свекла, огурцы консервированный, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное

100 **Гуляш** Калорийность-103, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-3

говядина, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, мука пшеничная

100 **Макаронные изделия отварные с маслом** Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

<i>10 Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<hr/>	
Итого за Ужин	Калорийность-580, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-93
<hr/>	
<u>21 ЧАС</u>	
<i>200 Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<i>10 Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<hr/>	
Итого за 21 ЧАС	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<hr/>	
Итого за день	Калорийность-3 012, Белки- 143, Жиры-113, Углеводы-437