

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**Калорийность-712, Белки-22,
Жиры-21, Углеводы-107*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Колбаса полукопченая**Калорийность-227, Белки-11,
Жиры-28**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаром и лимономКалорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, лимон, чай черный***40 Хлеб пшеничный**Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20**40 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Завтрак** Калорийность-1 270, Белки-50,
Жиры-61, Углеводы-156**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**30 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1, Жиры-
4, Углеводы-10**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14,
Жиры-5, Углеводы-51**Обед****70 Икра кабачковая или баклажанная для
детского питания**Калорийность-83, Белки-1, Жиры-
6, Углеводы-5**40 Яйцо отварное вкрутую**Калорийность-63, Белки-5, Жиры-
5

250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
	<i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Запеканка картофельная с отварным мясом	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
	<i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24
	<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>	

Итого за Полдник Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Рис отварной с овощами	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	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 *Хлеб ржано-пшеничный*

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Ужин

Калорийность-687, Белки-54,
Жиры-16, Углеводы-85

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-3 905, Белки-194,
Жиры-144, Углеводы-470
