

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша рисовая молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

70 **Колбаса полукопченая** Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28

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-656, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-48

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

сахар, чай черный

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 помидоров с растительным маслом** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 **Суп картофельный на мясном бульоне** Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Гуляш из отварного мяса Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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 Кисель пром. в брикетах Калорийность-80, Углеводы-20

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

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138

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 Салат из соленых огурцов с луком Калорийность-67, Белки-3, Жиры-18, Углеводы-9

огурцы консервированный, лук репчатый, масло растительное

200 Говядина с овощами тушеная Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, лимон, чай черный

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

60 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-708, Белки-51, 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-3 189, Белки-145,
Жиры-137, Углеводы-404