

(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***100 Творог пром.порционный**Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

200 Какао на молокеКалорийность-170, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-22*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок***15 Хлеб пшеничный**Калорийность-32, Белки-1,
Углеводы-8**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-686, Белки-20,
Жиры-32, Углеводы-75**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 огурцов с растительным маслом**Калорийность-54, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2*огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном**Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Бефстроганов из отварной говядины Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

70 Фасоль зеленая тушеная в сметане Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги Калорийность-97, Углеводы-24

курага, 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-1 319, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-184

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

70 Томаты свежие Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Рыба, запеченная с картофелем, порусски Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26

филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная I сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные

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

сахар, чай черный

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

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

Итого за Ужин Калорийность-647, Белки-41,
Жиры-23, Углеводы-83

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-3 501, Белки-144,
Жиры-116, Углеводы-487
