

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшенная 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>	
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

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>	
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
	<i>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

100 Мясо отварное тушеное с томатом Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

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

150 Рис отварной рассыпчатый Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

90 Хлеб пшеничный Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200 Компот из изюма Калорийность-97, Углеводы-24

изюм б/к, сахар

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

Итого за Обед Калорийность-1 149, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-184

Полдник

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

100 Кекс Калорийность-290, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-24

Итого за Полдник Калорийность-382, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-44

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Пюре картофельное Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

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

Итого за Ужин Калорийность-436, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-69

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

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

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 065, Белки-122, Жиры-101, Углеводы-440
