

(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

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

сахар, чай черный

15 Масло сливочное пром. в однораз уп. Калорийность-113, Жиры-12

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 249, Белки-50, Жиры-61, Углеводы-152

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

40 Ирис пром. Калорийность-171, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-26

Итого за 2 Завтрак Калорийность-347, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-67

Обед

70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

| | | |
|-------------------------|---|---|
| 250 | Суп картофельный с крупой (Суворовский) | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12 |
| | <i>картофель, лук репчатый, морковь свежая, крупа перловая, бобовые, масло растительное, соль пищевая</i> | |
| 200 | Картофель отварной | Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22 |
| | <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| | <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | |
| 80 | Хлеб пшеничный | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Обед | | Калорийность-654, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-105 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 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 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 70 | Томаты свежие | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 80 | Мясо отварное | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1 |
| 200 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 |
| | <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| | <i>сахар, чай черный</i> | |
| 70 | Хлеб пшеничный | Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35 |
| 60 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-1 128, Белки-46, Жиры-28, Углеводы-181 |
| <u>21 ЧАС</u> | | |
| 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-3 939, Белки-137, Жиры-129, Углеводы-568 |

