

(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***40 Сыр порционный**Калорийность-141, Белки-10,
Жиры-11**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**200 Кофейный напиток из цикория с
молоком**Калорийность-148, Белки-5,
Жиры-5, Углеводы-22*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый***20 Хлеб пшеничный**Калорийность-43, Белки-2,
Углеводы-10**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-691, Белки-25,
Жиры-38, Углеводы-62**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 Отвар шиповника**Калорийность-76, Белки-1,
Углеводы-16*шиповник (сухой), сахар***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-280, Белки-3,
Жиры-5, Углеводы-54**Обед****70 Салат из свеклы с огурцом соленым**Калорийность-69, Белки-2,
Жиры-4, Углеводы-8*свекла, огурцы консервированный, зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное*

250	Щи со сметаной на мясном б-не	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	<i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Макаронны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>курага, сахар</i>	
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-992, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-157

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
	<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8,
Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат из помидоров с растительным маслом	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	Рыба припущенная	
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Картофель отварной запеченный с растительным маслом	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
	<i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, 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-443, Белки-23,
Жиры-10, Углеводы-75

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-2 931, Белки-101,
Жиры-90, Углеводы-430
