

(7-11 лет)

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

Завтрак15 **Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

150 **Омлет натуральный запеченный**

Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

*яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*70 **Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

200 **Какао на молоке**

Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок*25 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

10 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-690, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-44

2 Завтрак200 **Отвар шиповника**

Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

*шиповник (сухой), сахар*35 **Ирис пром.**

Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67

Обед70 **Сельдь со свеклой и растительным маслом**

Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1

*сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное*250 **Щи со сметаной на мясном б-не**

Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

*картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*200 **Запеканка картофельная с отварным мясом**

Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

*картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, 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

70	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
		<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<u>Ужин</u>		
70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
		<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
100	Печень по-строгановски	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
		<i>печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, 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	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
		<i>сахар, чай черный</i>
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-583, Белки-39, Жиры-12, Углеводы-92
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 242, Белки-152, Жиры-124, Углеводы-395