

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшенная молочная жидкая**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-225, Белки-7,
Жиры-10, Углеводы-26

200 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

Калорийность-115, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

100 Творог пром.порционный

Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

25 Хлеб пшеничный

Калорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-652, Белки-18,
Жиры-29, Углеводы-78

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

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

30 печенье пром.в однораз упак.

Калорийность-129, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-305, Белки-16,
Жиры-4, Углеводы-61

Обед**70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом**

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

Калорийность-61, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-3

250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном

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

Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-9

200 Плов с отварной говядиной

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-736, Белки-35,
Жиры-34, Углеводы-66

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечноей		
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, чай черный		
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-701, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-90
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 357, Белки-134, Жиры-109, Углеводы-465