

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша из пшена и риса молочная
жидкая ("Дружба")**

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

Калорийность-223, Белки-6,
Жиры-10, Углеводы-26

200 Какао на молоке

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

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

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

10 Хлеб пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-5

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-611, Белки-19,
Жиры-33, Углеводы-57

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

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

35 Ирис пром.

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

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64

Обед**70 Огурцы консервированные**

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

250 Суп с фрикадельками

картофель, говядина I кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло
сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-234, Белки-13,
Жиры-14, Углеводы-37

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная,
морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-5, Углеводы-14

200 Компот из изюма

изюм б/к, сахар

Калорийность-97, Углеводы-24

100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151
<u>Полдник</u>		
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
мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной		
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Запеканка картофельная с отварной печенью	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
картофель, печень говяжья замороженная I кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, чай черный		
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-658, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-86
<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-2 976, Белки-116, Жиры-99, Углеводы-440