

(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 Кофейный напиток из цикория с молоком

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий
растворимый

Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак

Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

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

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

200 Чай с сахаром

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

30 печенье пром.в однораз упак.

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

Итого за 2 Завтрак

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

Обед**70 Огурцы консервированные**

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

250 Суп картофельный на мясном бульоне

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

100 Мясо отварное тушеное с томатом

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

Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

150 Рис отварной рассыпчатый

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

90 Хлеб пшеничный

Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200	Компот из чернослива <i>курага, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Оладьи запеченные <i>молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
Итого за Полдник		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54
<u>Ужин</u>		
70	Винегрет с растительным маслом <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>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	Рыба припущенная <i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-436, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-69
<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-2 986, Белки-108, Жиры-80, Углеводы-453