

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
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 <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
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
<u>2 Завтрак</u>		
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 <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54
<u>Обед</u>		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия с маслом <i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

200 **Компот из кураги** Калорийность-97, Углеводы-24
курага, сахар

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-999, Белки-35,
Жиры-26, Углеводы-156

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

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

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

Ужин

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 **Рыба припущенная**
филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Капуста цветная отварная с маслом** Калорийность-71, Белки-3,
Жиры-4, Углеводы-5

капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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-342, Белки-23,
Жиры-6, Углеводы-63

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-2 837, Белки-100,
Жиры-87, Углеводы-417