

(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

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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 однократ. уп.

Калорийность-113, Жиры-12

30 Хлеб пшеничный

Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак

Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75

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

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

30 печенье пром. в однократ. 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 Томаты свежие**

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

250 Суп рыбный

картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

80 котлеты мясные

Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

150 Макароны отварные с маслом

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

200 Компот из чернослива

курага, сахар

Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

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-1 048, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-158
<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	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	Рыба припущенная	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
<i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-497, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-79
<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-3 199, Белки-139, Жиры-101, Углеводы-439