

(7-11 лет)

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

Завтрак**150 Омлет натуральный запеченный***яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*Калорийность-187, Белки-15,
Жиры-20, Углеводы-5**100 Творог пром.порционный**Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаром*сахар, чай черный*Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13**25 Хлеб пшеничный**Калорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак**Калорийность-590, Белки-36,
Жиры-36, Углеводы-58**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 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1,
Жиры-4, Углеводы-10**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-253, Белки-14,
Жиры-5, Углеводы-51**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**80 Курица отварная***цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая*Калорийность-186, Белки-18,
Жиры-11**150 Рис отварной рассыпчатый***крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*Калорийность-333, Белки-6,
Жиры-8, Углеводы-53**200 Компот из сухофруктов**

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

90 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-192, Белки-7,
Углеводы-45

50 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-105, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-1 033, Белки-38,
Жиры-26, Углеводы-154

Полдник

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
подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6,
Жиры-4, Углеводы-52

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

200 **Голубцы ленивые**

Калорийность-272, Белки-17,
Жиры-16, Углеводы-14

капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло
растительное

200 **Чай с сахаром и лимоном**

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

75 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-160, Белки-6,
Углеводы-38

20 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-575, Белки-37,
Жиры-18, Углеводы-79

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1,
Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-2 894, Белки-138,
Жиры-95, Углеводы-409