

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком молоко, сахар, чай черный байховый	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76

2. Завтрак

200	Отвар шиповника шиповник (сухой), сахар	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	Суп с фрикадельками картофель, говядина 1 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	
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

100 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный**

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

Итого за Обед Калорийность-956, Белки-29,
Жиры-26, Углеводы-169

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 **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

80 **котлеты мясные**

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

150 **Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-534, Белки-16,
Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

40 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20

30 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-987, Белки-44,
Жиры-32, Углеводы-143

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-3 325, Белки-112,
Жиры-106, Углеводы-500