

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша пшениная 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 Чай сладкий с молоком

молоко, сахар, чай черный байховый

Калорийность-115, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

100 Творог пром.порционный

Калорийность-125, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-15

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-42, Белки-1,
Углеводы-8

Итого за Завтрак

Калорийность-705, Белки-19,
Жиры-29, Углеводы-89

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

35 Ирис пром.

Калорийность-150, Белки-2,
Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64

Обед**70 Салат из свежей капусты с растительным маслом**

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-3

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 Котлета из говядины запеченная

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-178, Белки-13,
Жиры-12, Углеводы-5

150 Рагу овощное

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная,
морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-5, Углеводы-14

200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
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-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи</i>		
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
70	Салат из огурцов с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 203, Белки-149, Жиры-98, Углеводы-434