

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-48

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 помидоров с растительным маслом помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп картофельный на мясном бульоне картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

натрия

150 Макароны отварные с маслом

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

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

200 Кисель пром. в брикетах

Калорийность-80, Углеводы-20

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-213, Белки-8,
Углеводы-50

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-932, Белки-35,
Жиры-24, Углеводы-138

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

60 Круассан запеченый (пром.)

Калорийность-310, Белки-4,
Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5,
Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

**Салат из свежего салата
70 китайского с растительным
маслом**

Калорийность-54, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Говядина с овощами тушеная

Калорийность-295, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-5

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-695, Белки-49,
Жиры-25, Углеводы-84

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-3 095, Белки-144,
Жиры-107, Углеводы-397