

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша пшенная молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай сладкий с молоком Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

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 Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

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

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

250 Суп рыбный Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12

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

80 Котлета из говядины запеченная Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

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

150 Рагу овощное	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
<i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
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 подсолнечной, 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 подсолнечной, 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