

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-62

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54

Обед

70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

150 Макароны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
<i>курага, сахар</i>	
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед	Калорийность-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
Итого за Полдник	Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120 Рыба припущенная	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150 Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
<i>капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
70 Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин	Калорийность-342, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-63

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-2 837, Белки-
100, Жиры-87, Углеводы-417