

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**

Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12

40 Яйцо отварное вкрутую

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак

Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156

2 Завтрак**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

30 печенье пром.в однораз упак.

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак

Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед**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

250 Борщ на мясном бульоне со сметаной

Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

100 Азу из отварной говядины

Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежзамороженных ягод Калорийность-69, Углеводы-17
плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

80 Хлеб пшеничный Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 325, Белки-46, Жиры-49, 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 из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Котлета куриная запеченная Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99

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-3 851, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-552