

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшенная 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
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Какао на молоке молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
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-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

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 свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	Компот из вишни сахар, лимон	Калорийность-30, Углеводы-8
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-853, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
100	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
100	Печень по-строгановски печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
100	Макароны отварные с маслом макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
60	Перец сладкий тушеный перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-614, Белки-40, Жиры-16, Углеводы-92
<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-3 007, Белки- 123, Жиры-95, Углеводы-427