

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», 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
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	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 шиповник (сухой), сахар	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 морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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 Компот из кураги

Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

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

*мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи,
масло подсолнечной*

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8,
Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 салат витаминный

Калорийность-31, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-3

*лимон, капуста белокочанная, горошек консервированный, масло растительное, морковь
свежая, сахар, перец сладкий свежий*

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Капуста цветная отварная с
маслом**

Калорийность-71, Белки-3,
Жиры-4, Углеводы-5

*капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием
натрия*

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-321, Белки-23,
Жиры-6, Углеводы-60

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-2 816, Белки-

