

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
70	Котлета домашняя	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-10 <i>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</i>
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-80

2 Завтрак

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

Обед

70	Салат из помидоров с растительным маслом	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3 <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11 <i>капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
200	Плов с отварной говядиной	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Компот из свежих ягод <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 254, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-155

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченный (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Котлета из говядины запеченная	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-808, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-91

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-3 496, Белки-148, Жиры-146, Углеводы-430