

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
70	Котлета домашняя говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-10
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-585, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-58

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 помидоров с растительным маслом помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп картофельный на мясном бульоне картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием 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 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед	
	Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138

Полдник

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

Ужин

70 Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200 Говядина с овощами тушеная	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль	
200 Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, лимон, чай черный	
80 Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
60 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Ужин	
	Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84

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-3 105, Белки-145, Жиры-117, Углеводы-407