

(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
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
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-76

2 Завтрак

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
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Салат из огурцов с растительным маслом огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

100 Курица отварная	Калорийность-232, Белки-22, Жиры-14
<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	
150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
<i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	
200 Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед	
Калорийность-1 074, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-128	
<u>Полдник</u>	
200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160 Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечноей</i>	
Итого за Полдник	
Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41	
<u>Ужин</u>	
70 Салат из свежей капусты с растительным маслом	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
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>	
200 Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
80 Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин	
Калорийность-690, Белки-38, Жиры-23, Углеводы-84	
<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-3 396, Белки-
168, Жиры-140, Углеводы-405