

(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

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек»,
масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Творог пром.порционный Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

15 Масло сливочное пром. в однораз уп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Какао на молоке Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

15 Хлеб пшеничный Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75

2 Завтрак

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

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 Огурцы консервированные Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Бефстроганов из отварной говядины Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-356, Белки-

		11, Жиры-10, Углеводы-53
	<i>крупa гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
70	Перец сладкий тушеный	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
	<i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>курага, сахар</i>	
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-1 314, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-181
<u>Полдник</u>		
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
	<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	<i>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-647, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-83
<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-3 496, Белки-145, Жиры-115, Углеводы-484