

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша манная молочная жидкая Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

40 Сыр порционный Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

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

200 Кофейный напиток из цикория с молоком Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

20 Хлеб пшеничный Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 178, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-143

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 Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54

Обед

70 Капуста тушеная Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3

капуста белокачанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Щи со сметаной на мясном б-не Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокачанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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
	<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, 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-979, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-152
<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 подсолнечноей</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечноей, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	Рыба припущенная	
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
	<i>капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
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-469, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-88
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 431, Белки-118,

