

(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

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

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156

2 Завтрак

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

сахар, чай черный

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70 Салат из помидоров с растительным маслом Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Борщ на мясном бульоне со сметаной Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

100 Азу из отварной говядины Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

говядина I категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	Компот из свежемороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 333, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-170
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
80	Котлета куриная запеченная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99
<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-3 859, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-553

