

(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 |
| | <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 100 | Творог пром.порционный | Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однократ. уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 200 | Какао на молоке | Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 |
| | <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i> | |
| 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 |
| | <i>сахар, чай черный</i> | |
| 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 |
| | <i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины | Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8 |
| | <i>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</i> | |
| 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 | <i>Перец сладкий тушеный</i> | 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 | <i>Компот из кураги</i> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| | <i>курага, сахар</i> | |
| 100 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50 |
| 80 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 314, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-181 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | <i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i> | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | <i>Булочка сдобная с помадкой запеченная</i> | 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 | <i>Томаты свежие</i> | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 250 | <i>Рыба, запеченная с картофелем, порусски</i> | 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 панцировочные</i> | |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| | <i>сахар, чай черный</i> | |
| 75 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38 |
| 10 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-647, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-83 |
| <u>21 ЧАС</u> | | |
| 200 | <i>Кисломолочный напиток</i> | Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 |
| 10 | <i>Сухари пром.</i> | 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 |