

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
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 <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-41, Углеводы-156
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной <i>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</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	Азу из отварной говядины <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	Компот из свежемороженых 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-1 331, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-169
<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 подсолнечное</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

Салат из отварной свеклы с

70 **чесноком с растительным маслом** Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

200 **Картофель и овощи тушеные в соусе** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

70 **Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-729, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-95

21 ЧАС

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-3 914, Белки-163, Жиры-133, Углеводы-548
