

(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 пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай сладкий с молоком** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

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

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

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78

2 Завтрак

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

30 **печенье пром.в однократ. упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

сахар, чай черный байховый

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

70 **Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом** Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным** 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

200 **Плов с отварной говядиной** Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Кисель пром. в брикетах** Калорийность-80, Углеводы-20

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168

Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка запеченная** Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечное

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<small>говядина 1 категории элюованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	<small>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-поре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</small>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный байховый</small>	
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-701, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-90

21 ЧАС

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-3 357, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-465
