

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")** Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

крупа рисовая, крупа пшено, молоко сухое, сахар, соль, масло сливочное

200 **Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко сухое, сахар, какао-порошок

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

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

10 **Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

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

Итого за Завтрак Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57

2 Завтрак

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

35 **Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

Обед

70 **Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 **Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль

120 **Рыба припущенная**

филе трески, минтая, соль

150 **Рагу овощное** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, молоко сухое, масло сливочное, соль

200 **Компот из изюма** Калорийность-97, Углеводы-24

изюм б/к, сахар

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

60 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151

Полдник

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

мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 **Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль

200 **Запеканка картофельная с отварной печенью** Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, печень говяжья замороженная I кат., масло сливочное, лук репчатый, масло растительное, соль, молоко сухое

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

сахар, чай черный

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

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

Итого за Ужин Калорийность-658, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-86

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-2 976, Белки-116, Жиры-105, Углеводы-440
