

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	Сыр порционный	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
200	Какао на молоке <small>молоко сухое, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-57
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы (консервированные), перец свежий, масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной <small>картофель, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	Плов <small>говядина, крупа рисовая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-386, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-33
200	Компот из свежзамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 034, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100 **Салат из моркови с яблоками
с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

морковь, яблоки, масло растительное, сахар

100 **Печень по-строгановски** Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль

100 **Макароны отварные с
маслом** Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

макаронные изделия, масло сливочное, соль

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

сахар, чай черный

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

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

Итого за Ужин Калорийность-582, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-90

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-3 085, Белки-126, Жиры-103, Углеводы-448
