

(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 <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small> | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 |
| 30 | Колбаса вареная детская отварная | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однораз уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 200 | Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small> | 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> | | |
| 280 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 30 | вафли пром | Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| Итого за 2 Завтрак | | Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51 |
| <u>Обед</u> | | |
| 70 | Икра кабачковая или баклажанная для детского питания | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 |
| 250 | Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <small>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8 |
| 200 | Запеканка картофельная с отварным мясом <small>яйцо, картофель, говядина, лук репчатый, молоко сухое, масло сливочное, масло растительное, соль</small> | Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15 |
| 200 | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| 100 | Хлеб пшеничный | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50 |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16 |
| Итого за Обед | | Калорийность-923, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-118 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 180 | Сырники творожные, запеченные <small>яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small> | Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44 |

Ужин

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

огурцы (консервированные), свекла, картофель, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, морковь, лук репчатый, соль

120 **Рыба припущенная**

филе трески, минтая, соль

150 **Рис отварной с овощами** Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль

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

сахар, чай черный

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-439, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-77

21 ЧАС

200 **Йогурт питьевой в ассортименте 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-3 430, Белки-150, Жиры-116, Углеводы-462
