

(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

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

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

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

2 Завтрак

200 **Компот из чернослива** Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

курага, сахар

30 **вафли пром** Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

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 **Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной** Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

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

цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая

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

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

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

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121

Полдник

200 Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Пирожок с яблоком

Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70 Томаты свежие

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

100 Тефтели из рыбы

Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-649, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-98

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-3 092, Белки-111, Жиры-97, Углеводы-432
