

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша манная молочная жидкая** Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

12 **Сыр порционный** Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3

200 **Чай сладкий с молоком** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
молоко, сахар, чай черный байховый

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

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159

2 Завтрак

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

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
сахар, чай черный байховый

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

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

Обед

80 **Салат из отварной птицы** Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 **Суп гороховый на курином или мясном б-не** Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20
картофель, горох шлифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень

100 **Тефтели мясо-крупяные из говядины** Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из кураги** Калорийность-97, Углеводы-24
курага, сахар

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-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135

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 подсолнечной

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

Ужин

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

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 **Котлета рыбная** Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, лимон, чай черный байховый

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

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

Итого за Ужин Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-30, Углеводы-140

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-3 900, Белки-163, Жиры-114, Углеводы-566
