

(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>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
35	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-73, Белки-6, Жиры-5
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Салат из квашен капусты с р/м <small>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
250	Суп крестьянский с крупой <small>капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
200	Плов с отварной говядиной <small>говядина I категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Компот из свежесзамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные (вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 245, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-157
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Котлета из говядины запеченная	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<small>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный байховый</small>	
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-808, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-91

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-3 330, Белки-140, Жиры-137, Углеводы-408
