

(7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23 |
| 200 | Кофейный напиток из цикория с молоком <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</small> | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однораз уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 30 | Сыр порционный | Калорийность-106, Белки-8, Жиры-8 |
| 10 | Хлеб пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-625, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-54 |
| <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 байховый</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 30 | печенье пром.в однораз упак. | Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 |
| Итого за 2 Завтрак | | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61 |
| <u>Обед</u> | | |
| 70 | Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16 |
| 250 | Щи со сметаной на мясном б-не <small>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины <small>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8 |
| 200 | Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11 |
| 200 | Кисель пром. в брикетах | Калорийность-80, Углеводы-20 |
| 90 | Хлеб пшеничный | Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45 |
| 80 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|---------------------------------------|---|
| 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 |
| 250 | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26 |
| | <small>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</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 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-679, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-90 |

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-3 311, Белки-134, Жиры-127, Углеводы-410