

(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 пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
30	Сыр порционный	Калорийность-106, Белки-8, Жиры-8
200	Какао на молоке <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-57
<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
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной <small>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <small>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	Компот из свежзамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-892, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100	Огурцы консервированные	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
100	Печень по-строгановски	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100	Макаронны отварные с маслом	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
-----	--	--

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

60	Фасоль зеленая тушеная в сметане	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
----	---	--

фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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
----	-----------------------	--

10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------------	--------------------------------------

Итого за Ужин Калорийность-599, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-89

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-2 996, Белки-120, Жиры-99, Углеводы-433