(7-11 лет)

| Выхо д (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

40 Сыр порционный

Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

Масло сливочное пром. в однораз yn.

Калорийность-113, Жиры-12

Кофейный напиток из цикория с Калорийность-148, Белки-5, молоком

Жиры-5, Углеводы-22

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

 $^{20}\,$ Хлеб пшеничный

Калорийность-43, Белки-2,

Углеводы-10

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-1 178, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-143

2 Завтрак

Фрукты по сезону (Плоды и

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

ягоды свежие)

шиповник (сухой), сахар

Калорийность-77, Белки-1, Жиры-

30 вафли пром

4, Углеводы-10 Калорийность-76, Белки-1,

200 Отвар шиповника

Углеводы-16

Итого за 2 Завтрак Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54

Обед

70 Капуста тушеная

Калорийность-56, Белки-1, Жиры-

3, Углеводы-3

капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечноей, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Щи со сметаной на мясном б-не

Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Гуляш из отварного мяса

Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Макароны отварные с маслом

Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, 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

80 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-979, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-152

Сок фруктовый в ассортименте калорийность-92, Белки-1, пром.

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 подсолнечноей

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

Ужин

Винегрет с растительным маслом

Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

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

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Капуста цветная отварная с маслом

Калорийность-71, Белки-3, Жиры-

4, Углеводы-5

капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12,

Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

Калорийность-171, Белки-6, 80 Хлеб пшеничный

Углеводы-40

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-126, Белки-4,

Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-469, Белки-26, Жиры-7, Углеводы-88

<u> 21 ЧАС</u>

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-3 431, Белки-118,

Жиры-97, Углеводы-519