

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	Сыр порционный	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однократ. упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне <small>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	Курица отварная <small>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	Компот из сухофруктов <small>смесь сухофруктов, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из квашен капусты с р/м	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
80	Котлета из говядины запеченная	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, 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	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

сахар, чай черный байховый

65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-647, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-78

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-3 168, Белки-154, Жиры-128, Углеводы-379