

(7-11 лет)

Выход (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 натрия

20 **Сыр порционный** Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

15 **Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Жиры-12

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 135, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-161

2 Завтрак

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

30 **вафли пром** Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51

Обед

105 **Сельдь со свеклой и растительным маслом** Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

250 **Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной** Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

200 **Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

картофель, говядина I категории эсированная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Кисель пром. в брикетах** Калорийность-80, Углеводы-20

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-915, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-118

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	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<small>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
80	Котлета домашняя	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
	<small>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</small>	
150	Макароны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	<small>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный байховый</small>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-601, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-82
	<u>21 ЧАС</u>	
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-3 473, Белки-147, Жиры-134, Углеводы-476