

(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
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
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67
<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 однократ. 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	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Мясо отварное тушеное с томатом <small>говядина 1 категории эсикованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	Рис отварной рассыпчатый <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	Компот из чернослива <small>курага, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Оладьи запеченные	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34

молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Итого за Полдник Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
----	---	--

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

120	Рыба припущенная	
-----	-------------------------	--

филе судака, 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

70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-436, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-69

21 ЧАС

200	кефир 3,2% в пром. упаковке	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-86, Углеводы-453
