

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

150 **Омлет натуральный запеченный** Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

200 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

30 **Колбаса вареная детская отварная** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-582, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-55.

2 Завтрак

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

35 **Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
сахар, чай черный байховый

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

Обед

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **Мясо отварное** Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

200 **Капуста тушеная** Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9

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

200 **Компот из свежих ягод** Калорийность-69, Углеводы-17

брусника, сахар

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

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

Итого за Обед Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103

Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

180 **Запеканка творожная** Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

20 **Сгущенное молоко** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Салат из квашен капусты с р/м	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Картофель отварной	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
	<i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный байховый</i>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-691, Белки-55, Жиры-21, Углеводы-80
<u>21 ЧАС</u>		
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-2 926, Белки-160, Жиры-112, Углеводы-367