

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша рисовая молочная жидкая**Калорийность-290, Белки-7,5 Жиры-12,6
Углеводы-38*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-168, Белки-11, Жиры-16

15 Масло сливочное пром. в однораз уп.

Калорийность-113, Жиры-12,2

200 Чай с сахаром

Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный***25 Хлеб пшеничный**

Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-702, Белки-21,2 Жиры-40
Углеводы-67,3**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды
свежие)**Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-28**30 печенье пром.в однораз упак.**Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3,
Углеводы-20**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-3,8,
Углеводы-62**Обед****70 Салат из огурцов с растительным
маслом**Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2*огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 Суп картофельный с макаронными
изделиями на курином бульоне**Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1,
Углеводы-18

картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Курица отварная Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

200 Компот из сухофруктов Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

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-899, Белки-37,1 Жиры-25,1, Углеводы-124,9

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-29, Жиры-21,2, Углеводы-40

Ужин

70 Салат из свежей капусты с растительным маслом Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Котлета из говядины запеченная Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

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, Углеводы-13

сахар, чай черный

65 Хлеб пшеничный Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

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

Итого за Ужин Калорийность-609, Белки-22,8, Жиры-18, Углеводы-80

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-159, Белки-7, Жиры-6,6
Углеводы-14,6

Итого за день Калорийность-3 164, Белки-120,9 Жиры-
114,8, Углеводы-388,8