

(7-11 лет)

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

Завтрак

| | | |
|-----|---|---|
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 |
| 100 | Творог пром.порционный | Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15 |
| 15 | Масло сливочное пром. в одноразуп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 200 | Какао на молоке <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i> | Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 |
| 15 | Хлеб пшеничный | Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |

Итого за Завтрак Калорийность-653, Белки-17,1, Жиры-27,2, Углеводы-83,6

2 Завтрак

| | | |
|-----|--|--|
| 280 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| 35 | Ирис пром. | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23 |

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

Обед

| | | |
|-----|---|--|
| 70 | Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7 |
| 250 | Суп овощной со сметаной на | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9 |

мясном бульоне

картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль

| | | |
|----------------------|--|--|
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины | Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8 |
| | <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53 |
| | <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 70 | Перец сладкий тушеный | Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3 |
| | <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| | <i>курага, сахар</i> | |
| 100 | Хлеб пшеничный | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50 |
| 80 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32 |
| Итого за Обед | | Калорийность-530, Белки-42,9, Жиры-34,4 Углеводы-166,1 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка сдобная с помадкой запеченная | Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46 |
| | <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i> | |
| Итого за Полдник | | Калорийность-439, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81 |

Ужин

| | | |
|----------------------|---|--|
| 70 | Томаты свежие | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 250 | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26 |
| | <i>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</i> | |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| | <i>сахар, чай черный</i> | |
| 75 | Хлеб пшеничный | Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38 |
| 10 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-672,7 Белки-32,4, Жиры-21,8 Углеводы-86,4 |

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-2726,7, Белки-110,9,
Жиры-106,2 Углеводы-494,7
