

(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***40 Сыр порционный**

Калорийность-158, Белки-12, Жиры-12

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. 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-683, Белки-23,8, Жиры-32,8, Углеводы-72,4**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, Углеводы-13

*сахар, чай черный***30 вафли пром**

Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8, Углеводы-20**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 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-305, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-24
картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель клюквенный Калорийность-117, Углеводы-30
клюква, сахар, крахмал картофельный

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-929, Белки-33,9, Жиры-26,4, Углеводы-130,4

Полдник

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

100 Круассан запеченый Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19

тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, лезон, масло подсолнечное, сахарная пудра

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-4,9 Жиры-12,2 Углеводы-48

Ужин

70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Зразы из говядины фарш. капустой Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

150 Макароны отварные Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-718, Белки-21,2 Жиры-26,6, Углеводы-94,4

21 ЧАС

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-5,9 Жиры-6,6
Углеводы-15,7

Итого за день Калорийность-3228,8 , Белки-93,4,
Жиры-113,6, Углеводы-420,9