

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша пшеничная молочная жидкая Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кофейный напиток из цикория с молоком Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

30 Хлеб пшеничный Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

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

Итого за Завтрак Калорийность-635, Белки-19,8, Жиры-31,9 Углеводы-81,4

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 печенье пром.в однораз упак. Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-3,8, Углеводы-59,5

Обед

70 Огурец свежий Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Суп картофельный на мясном бульоне Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 **Мясо отварное тушеное с томатом** Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Рис отварной рассычатый** Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

90 **Хлеб пшеничный** Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200 **Компот из чернослива** Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

курага, сахар

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-1047, Белки-36, Жиры-30,2, Углеводы-135,5

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-292, Белки-8, Жиры-5,2 Углеводы-53

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, Углеводы-13

сахар, чай черный

70 **Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

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

Итого за Ужин Калорийность-649, Белки-36,4, Жиры-14, Углеводы-39,5

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-6,6 Углеводы-14,6

Итого за день Калорийность-3067,8 , Белки-
111,8 Жиры-91,7, Углеводы-
383,5
