

(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 мясном бульоне <i>картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
100	Бефстроганов из отварной говядины <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>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
70	Перец сладкий тушеный <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
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, Белки42,9, 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

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность439, 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 <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>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
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
