

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Сыр порционный	Калорийность-317, Белки-23, Жиры-24
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-699, Белки-25,3, Жиры-35,7, Углеводы-60,1
2 Завтрак		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника шиповник (сухой), сахар	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-351, Белки-4,25, Жиры-9,2, Углеводы-63
Обед		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150	Макароны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Компот из кураги курага, сахар	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-994, Белки-40,4, Жиры-33,9, Углеводы-147,2
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 подсолнечное	
Итого за Полдник		Калорийность-439, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81
Ужин		
70	Винегрет	Калорийность-85, Белки-1,5, Жиры-4,7, Углеводы-8
	Свекла, морковь, картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы консервированные без уксуса, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
120	Рыба припущенная	Калорийность-156, Белки-24, Жиры-2,4
	филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150	Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
	капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, лимон, 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-681, Белки-34,6 Жиры-15,9, Углеводы-36,7

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-159, Белки-7, Жиры-6,6, Углеводы-14,6
Итого за день		Калорийность-3 323, Белки-120,5 Жиры-110,5, Углеводы-402,6