

(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-216, Белки-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-168, Белки-11 Жиры-15 Углеводы-0,15

200 Чай с сахаром

Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1

25 Хлеб пшеничный

Калорийность-50, Белки-2, Жиры-0,2 Углеводы-12

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-19, Белки-0,6 Жиры-0,1 Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-628, Белки-18,5, Жиры-35,3 Углеводы-68,3**2 Завтрак****200 Чай с сахаром**

Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный***35 Пряник промышленного производства**

Калорийность-150 Белки-3,1 Жиры-3,1 Углеводы-23

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-4,1, Жиры-4,1, Углеводы-63**Обед****70 Салат витаминный с растительным маслом**

Калорийность-71, Белки-0,7, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп крестьянский с крупой

Калорийность-85, Белки-2,5, Жиры-2
Углеводы-17

капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Плов с отварной говядиной

Калорийность-390, Белки-15, Жиры-17,
Углеводы-38

говядина I категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из черной смородины

Калорийность-120, Белки-0,3 Жиры-0,1
Углеводы-29,9

смородина, сахар

75 Хлеб пшеничный

Калорийность-185, Белки-6, Жиры-0,6
Углеводы-37

50 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-100, Белки-3,9 Жиры-0,6
Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-951, Белки-28,4, Жиры-25,3, Углеводы-147,9

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2
Углеводы-20

100 Круассан запеченый (пром.)

Калорийность-310, Белки-3,9, Жиры-12,
Углеводы-28

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

Ужин

70 Огурец свежий

Калорийность-9, Белки-0,5 Жиры-1,1
Углеводы-1,3

100 Котлета из говядины запеченная

Калорийность-100, Белки-10, Жиры-6,
Углеводы-6

говядина I категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном

Калорийность-195, Белки-3, Жиры-15,
Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

200 Чай с сахаром

Калорийность-52, Углеводы-13

сахар, чай черный

90 Хлеб пшеничный

Калорийность-223, Белки-7,2 Жиры-1,4
Углеводы-45

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2,6 Жиры-0,4
Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-663, Белки-23,3 Жиры-23,9 Углеводы-91,3

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток

Калорийность-112, Белки-5,6, Жиры-6,4
Углеводы-8

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1,4 Жиры-0,2
Углеводы-6,6

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6,6
Углеводы-14,8

Итого за день Калорийность-3129, Белки-86,1, Жиры-
107,4 Углеводы-433,1