

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	Калорийность-216, Белки-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39
	<i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63,8 Белки-5, Жиры-5 Углеводы-0,3
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-590, Белки-16,8, Жиры-29,6, Углеводы-72,9

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Компот из изюма	Калорийность-97, Белки-0,4 Углеводы-24,6
	<i>изюм б/к, сахар</i>	
30	вафли пром	Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8,2 Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-370, Белки-4,2, Жиры-9,2, Углеводы-71,6

Обед

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-64, Белки-1,1 Жиры-6, Углеводы-5
250	Суп рыбный	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-14

картофель, филе семги, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль

100 **Тефтели мясо-крупяные из говядины** Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина I категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 **Картофель отварной запеченный с растительным маслом** Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из свежемороженых ягод** Калорийность-69, Углеводы-15

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-50

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2

Итого за Обед Калорийность-984, Белки-39,4 Жиры-24,6 Углеводы-135,9

Полдник

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

100 **Ватрушка с творогом** Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, молоко, творог, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, масло сливочное, соль

Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11,2 Углеводы-53

Ужин

70 **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, 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 **Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные** Калорийность-208, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-27

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

200 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-52, Белки-0,2, Жиры-0,4 Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

75 **Хлеб пшеничный** Калорийность-178, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-37

10 *Хлеб ржано-пшеничный*

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

Итого за Ужин Калорийность-684, Белки-41,9, Жиры-18,5 Углеводы-87

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-3 127,8, Белки-117,5,
Жиры-99,5, Углеводы-42,5
