

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-712,8 Белки-5,1, Жиры-8,8, Углеводы-18,3
	<i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
40	Сыр порционный	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
200	Чай черный с молоком и сахаром	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
	<i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3,2 Жиры-0,3 Углеводы-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-58, Белки-2,4 Жиры-0,3 Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-694,8, Белки-25,8, Жиры-35,6, Углеводы-78,4
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-1,5, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63
<u>Обед</u>		
80	Салат из отварной птицы	Калорийность-129, Белки-8, Жиры-7,2 Углеводы-6,4
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
250	Суп гороховый на курином или мясном б-не	Калорийность-125, Белки-4,3 Жиры-1,7 Углеводы-18,1
	<i>картофель, горох илифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень</i>	
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины	Калорийность-168, Белки-12,5, Жиры-9,5 Углеводы-6,5

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Пюре картофельное

Калорийность-164, Белки-4,5 Жиры-6,2
Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги

Калорийность-97, Белки-0,4,
Углеводы-24,6

курага, сахар

100 Хлеб пшеничный

Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8
Углеводы-49

50 Хлеб ржано-пшеничный

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

Итого за Обед Калорийность-1030, Белки-41,7 Жиры-26, Углеводы-135,6

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-98, Белки-1, Жиры-0,2
Углеводы-20

100 Булочка сдобная печеная

Калорийность-400, Белки-8, Жиры-14,
Углеводы-59

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

Итого за Полдник Калорийность-498, Белки-9, Жиры-14,2
Углеводы-79

Ужин

70 Винегрет

Калорийность-64, Белки-1,5 Жиры-4,7
Углеводы-8

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Котлета рыбная

Калорийность-140, Белки-19, Жиры-2,
Углеводы-12

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-270, Белки-7,3, Жиры-5,3
Углеводы-37

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай в ассортименте с сахаром и лимоном

Калорийность-64, Белки-0,2 Жиры-4,
Углеводы-16

сахар, лимон, чай черный

50 Хлеб пшеничный

Калорийность-119, Белки-4, Жиры-0,4
Углеводы-25

20 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-38, Белки-1,2 Жиры-0,2
Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-695, Белки-33,2, Жиры-16,6 Углеводы-106

21 ЧАС

200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром. упаковке

Калорийность-120, Белки-4,5, Жиры-6,4
Углеводы-9,1

10 Сухари пром.

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

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-5,9 Жиры-6,6
Углеводы-16,7

Итого за день Калорийность-3410,8, Белки-118,2,
Жиры-106, Углеводы-477,7
