

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшенная молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай сладкий с молоком молоко, сахар, чай черный байховый	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-700, Белки-20,3 Жиры-29,7, Углеводы-114,1
2 Завтрак		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-322, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63
Обед		
70	Салат из свежей капусты с растительным маслом капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп рыбный картофель, филе семги, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
100	Котлета из говядины запеченная говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый),	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

	лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150	Рагу из овощей картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	Кисель из клюквы	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-923, Белки-36,5 Жиры-20,2, Углеводы-140,2
Полдник		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоками мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-7,5 Жиры-10,2, Углеводы-57
Ужин		
70	Салат из свежих огурцов огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
120	Котлета рыбная запеченая филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	Рис отварной с овощами крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-595, Белки-28,1 Жиры-14, Углеводы-83

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-3 080, Белки-101,9 Жиры-87,7, Углеводы-471,9