

(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	Сыр порционный	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-12,2 Углеводы-0,1
200	Чай черный с молоком и сахаром	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
	<i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	
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 Завтрак		Калорийность-742, Белки-4,1, Жиры-34,6 Углеводы-88,1

2 Завтрак

200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1,
	<i>шиповник (сухой), сахар</i>	
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-348, Белки-4,55 Жиры-4,1, Углеводы-50

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
	<i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
250	Суп с фрикадельками	Калорийность-234, Белки-13,

Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина I кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зеленая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 **Рыба припущенная** Калорийность-162, Белки-24, Жиры-2,4

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Картофель отварной** Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22

картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из кураги** Калорийность-75 Белки-0,5 Жиры-0,2, Углеводы-16

курага, сахар

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Обед Калорийность-1072, Белки-54,3, Жиры-26, Углеводы-150

Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, 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-492, Белки-9, Жиры-14,2 Углеводы-79

Ужин

70 **Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

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

100 **Зразы из говядины фарш. капустой** Калорийность-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

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 с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-764, Белки-23,6, Жиры-21,9, Углеводы-112

21 ЧАС

200	<i>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<i>Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
		<hr/>
		Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
		<hr/>
		Итого за день Калорийность-3561, Белки-121,4, Жиры-107,2 Углеводы-494,8
