

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-288, Белки-7,5 Жиры-12,6, Углеводы-38
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-0,15
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Белки -0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-23,8, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-663,8, Белки-20, Жиры-40, Углеводы-60,2

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

Обед

70	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
----	--	--

250	Суп картофельный на мясном бульоне <i>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-2,7 Углеводы-18
100	Гуляш из отварной говядины <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Кисель из клюквы	Калорийность-120, Белки-0,3 Углеводы-29
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-60, Белки-2,4 Жиры-0,3 Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-981, Белки-38,4, Жиры-32,5, Углеводы-144,2
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-23,9, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-4,9, Жиры-12,2, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
70	Салат из свежего салата китайского с растительным маслом <i>огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло подсолнечное, соль</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3,4
200	Говядина с овощами тушеная <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-26, Жиры-5, Углеводы-21
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-64, Белки-0,2, Жиры-4 Углеводы-16
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-64
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21,2
Итого за Ужин		Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84
<u>21 ЧАС</u>		
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6,4 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-3171,8, Белки-107,
Жиры-114,5, Углеводы-455,6
