

(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 <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 206, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-161
<u>2 Завтрак</u>		
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
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
105	Сельдь со свеклой и растительным маслом <i>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное</i>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	Кисель клюквенный <i>клюква, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-117, Углеводы-30

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-952, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-128

Полдник

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

60 **Круассан из готового теста** Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19

тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло подсолнечное, сахарная пудра

Итого за Полдник Калорийность-316, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-39

Ужин

70 **Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом** Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **котлеты мясные** Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

150 **Макароны отварные с маслом** Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, 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

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83

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-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 502, Белки-146, Жиры-121, Углеводы-478