

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	Какао на молоке <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

100	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Калорийность-69, Углеводы-17
плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

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

Итого за Обед Калорийность-873, Белки-34,
Жиры-26, Углеводы-115

Полдник

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

180 **Запеканка творожная** Калорийность-330, Белки-24,
Жиры-17, Углеводы-18

*творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное,
крупа манная, сахар, масло сливочное*

20 **Сгущенное молоко** Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-12

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2

80 **Биточки из говядины запеченные** Калорийность-178, Белки-13,
Жиры-12, Углеводы-5

*говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия*

150 **Капуста цветная отварная, запеченная
в соусе молочном** Калорийность-245, Белки-4,
Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

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

сахар, чай черный

60 **Хлеб пшеничный** Калорийность-128, Белки-5,
Углеводы-30

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

Итого за Ужин Калорийность-723, Белки-37,
Жиры-38, Углеводы-72

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-3 199, Белки-142,
Жиры-114, Углеводы-403