

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каша манная молочная жидкая Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

12 Сыр порционный Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3

200 Чай сладкий с молоком Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

15 Масло сливочное пром. в одноразуп. Калорийность-113, Жиры-12

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

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

Итого за Завтрак Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159

2 Завтрак

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

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

сахар, чай черный

35 Ирис пром. Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

80 Салат из отварной птицы Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4

цыплята-бройлера 1 к. потрошенные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп гороховый на курином или мясном б-не Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20

картофель, горох шлифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень

100 Тефтели мясо-крупяные из говядины Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
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-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6,
Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом <i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	Котлета рыбная <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	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-1 032, Белки-67,
Жиры-27, Углеводы-140

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-3 900, Белки-163,
Жиры-108, Углеводы-566