

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшенная молочная жидкая <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай сладкий с молоком <i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89

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-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70	Салат из свежей капусты с растительным маслом <i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп рыбный <i>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	Котлета из говядины запеченная <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

150 Рагу овощное	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
<i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы- 20
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128	

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, сливочное, дрожжи</i>	
Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57	

Ужин

70 Салат из огурцов с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120 Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150 Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
50 Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81	

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10 Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15	
Итого за день Калорийность-3 203, Белки- 149, Жиры-98, Углеводы-434	