

(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
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57**2 Завтрак**

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

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

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп с фрикадельками <i>картофель, говядина I кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	Рыба припущенная <i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	Рагу овощное <i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	Компот из изюма <i>изюм б/к, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24

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-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
----	---	--

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Запеканка картофельная с отварной печенью	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
-----	--	--

картофель, печень говяжья замороженная I кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-658, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-86

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-2 976, Белки-116, Жиры-99, Углеводы-440