

(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
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
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
200	Плов с отварной говядиной	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<hr/>	
Итого за Обед	Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168

Полдник

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

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

Ужин

70 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
80 Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
200 Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
65 Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<hr/>	

Итого за Ужин Калорийность-701, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-90

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
<hr/>	

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 357, Белки-134, Жиры-109, Углеводы-465