

(7-11 лет)

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

Завтрак

150 **Омлет натуральный запеченный**
яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль
Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

200 **Чай с сахаром и лимоном**
сахар, лимон, чай черный
Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

15 **Масло сливочное пром. в однораз уп.**
Калорийность-113, Жиры-12

30 **Колбаса вареная детская отварная**
Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

50 **Хлеб пшеничный**
Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

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

Итого за Завтрак Калорийность-582, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-55

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**
сахар, чай черный
Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

Обед

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

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным**
картофель, говядина, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло сливочное, укроп, соль, петрушка зелень
Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

80 **Мясо отварное**
Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

200 **Капуста тушеная**
капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, петрушка зелень, соль
Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9

200 **Компот из свежих ягод**
клюква, сахар
Калорийность-69, Углеводы-17

100 **Хлеб пшеничный**
Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

40 **Хлеб ржано-пшеничный**
Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103

Полдник

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

50 **печенье пром.в однораз упак.**
Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32

Итого за Полдник Калорийность-306, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52

Ужин

120	Котлета рыбная <i>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
200	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-714, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-82

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-2 771, Белки-140, Жиры-100, Углеводы-371
