

Ирина (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	Сыр порционный	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>молоко сухое, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-62
2 Завтрак		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54
Обед		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло растительное</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронны отварные с маслом <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156
Полдник		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
00	Булочка сдобная с помадкой запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

огурцы (консервированные), картофель, горошек зеленый (консервированный), свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

120 **Рыба припущенная**

филе трески, мятая, соль

150 **Капуста цветная отварная с маслом** Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5

капуста цветная быстрозамороженная, масло сливочное, соль

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

сахар, лимон, чай черный

70 **Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-342, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-63

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-2 766, Белки-95, Жиры-84, Углеводы-417
