

(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>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	Сыр порционный	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</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 свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия с маслом <small>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<small>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</small>		

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

Ужин

70	салат витаминный	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
<small>лимон, капуста белокочанная, горошек консервированный, масло растительное, морковь свежая, сахар, перец сладкий свежий</small>		
120	Рыба припущенная	
<small>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	Капуста цветная отварная с маслом	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
<small>капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<small>сахар, лимон, чай черный байховый</small>		
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-321, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-60

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-2 745, Белки-95, Жиры-84, Углеводы-414
