

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая молочная <i>крупа гречневая, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Какао на молоке <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Салат из огурцов с растительным маслом <i>огурцы (консервированные), масло растительное, петрушка зелень, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Плов с отварной говядиной <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
250	Щи со сметаной на мясном б-не <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, масло сливочное, петрушка зелень, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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
Итого за Обед		Калорийность-1 341, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-167
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, дрожжи</i>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, сахар, масло растительное, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
150	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
80	Котлета домашняя <i>говядина, свинина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-679, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-100
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 432, Белки-146, Жиры-147, Углеводы-437