

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
150	Омлет натуральный запеченный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
30	Колбаса полукопченая	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-12
200	Какао на молоке <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-641, Белки-29, Жиры-50, Углеводы-44
<u>2 Завтрак</u>		
200	Отвар шиповника <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
70	Сельдь со свеклой и растительным маслом <i>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное</i>	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1
250	Щи со сметаной на мясном б-не <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
70	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

Итого за Полдник Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
100	Печень по-строгановски	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
150	Макаронны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-39, Жиры-15, Углеводы-92

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-3 193, Белки-145, Жиры-128, Углеводы-395
