

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-1 085, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-152

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-300, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-74

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, укроп, лавровый лист, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп с фрикадельками <small>яйцо, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	Тефтели из рыбы <small>филе трески, минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный (белый), мука пшеничная, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <small>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый (консервированный), томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 **Салат из б/к капусты с яблоками** Калорийность-66, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки, морковь, сахар, лук репчатый, масло растительное, чеснок

80 **Биточки из говядины запеченные** Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина, хлеб пшеничный (белый), масло растительное, лук репчатый, соль

200 **Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль

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

сахар, чай черный

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

60 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-733, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-94

21 ЧАС

200 **кефир 3,2% в пром. упаковке** Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 548, Белки-154, Жиры-118, Углеводы-518
