

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша из овсяных хлопьев
молочная жидкая** Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23

молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-621, Белки-20, Жиры-33, 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 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51

Обед

70 **Салат из свежих огурцов со
сладким перцем с** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

растительным маслом

огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 **Рассольник на мясном
бульоне со сметаной** Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 **Мясо отварное** Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

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

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115

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 Томаты свежие

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

100 Рыба, тушенная в томате с
овощами или Рыба под
маринадом

Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар,
соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рис отварной рассыпчатый

Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный байховый

65 Хлеб пшеничный

Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

50 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Ужин Калорийность-786, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-124

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-2 968, Белки-99, Жиры-97, Углеводы-415
