

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <i>крупя пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай сладкий с молоком <i>сахар, молоко сухое, чай черный</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89
<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	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежей капусты с растительным маслом <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп рыбный <i>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	Котлета из говядины запеченная <i>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128
<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 растительное, масло сливочное, 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 из огурцов с растительным маслом <i>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
120	Котлета рыбная <i>яйцо, филе трески, мятая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	Рис отварной с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-689, Белки-54, Жиры-22, Углеводы-81
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 203, Белки-149, Жиры-104, Углеводы-434