

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-156

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

70	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной <i>говядина, капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	Азу из отварной говядины <i>говядина, помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</i>	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	Компот из свежзамороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 342, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-173

Полдник

200 **Сок фруктовый в
ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка запеченная**

Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 **Салат из отварной свеклы с
чесноком с растительным
маслом**

Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло растительное, чеснок, соль

80 **Котлета домашняя**

Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11

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

200 **Картофель и овощи
тушеные в соусе**

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная

200 **Чай с сахаром**

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

сахар, чай черный

70 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

30 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-721, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-106

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-3 917, Белки-160, Жиры-146, Углеводы-563
