

(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 <small>овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржанопшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-692, Белки-25, Жиры-39, 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 <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

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

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной <small>картофель, говядина, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Пюре картофельное <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржанопшеничный	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 <i>филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, томатная паста, соль</i>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
150	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 039, Белки-104, Жиры-103, Углеводы-415