

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
20	Сыр порционный	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-618, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-74
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	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	Зефир пром.	Калорийность-93, Углеводы-25
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-269, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
60	Перец сладкий тушеный <small>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-154

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из помидоров с растительным маслом	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
----	---	--

помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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*

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

картофель, молоко, 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

60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
----	-----------------------	--

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

Итого за Ужин Калорийность-588, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-77

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-3 211, Белки-151, Жиры-111, Углеводы-427
