

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
150	Омлет натуральный запеченный <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
70	Колбаса полукопченая	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
200	Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-771, Белки-35, Жиры-66, Углеводы-44
<u>2 Завтрак</u>		
200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
70	Сельдь со свеклой и растительным маслом <small>сельдь, свекла, масло растительное</small>	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>говядина, картофель, сметана, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <small>яйцо, картофель, говядина, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
70	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	Запеканка творожная <small>яйцо, творог, крупа манная, сахар, молоко сухое, масло сливочное</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

огурцы (консервированные), картофель, свекла, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, лук репчатый, соль

100 **Печень по-строгановски** Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль

150 **Макароны отварные с маслом** Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия, масло сливочное, соль

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

65 **Хлеб пшеничный** Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-583, Белки-39, Жиры-15, Углеводы-92

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-3 323, Белки-151, Жиры-144, Углеводы-395
