

(7-11 лет)

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

Завтрак

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
60	Колбаса полукопченая	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
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-738, Белки-33, Жиры-62, Углеводы-44

2 Завтрак

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

Обед

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>картофель, капуста белокочанная, сметана, говядина, 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

Полдник

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, масло сливочное, молоко сухое</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 <i>огурцы (консервированные), картофель, горошек зеленый (консервированный), свекла, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья мороженая, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
150	Макаронны отварные с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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
<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-3 290, Белки-149, Жиры-140, Углеводы-395