

(7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|---|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 200 | Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small> | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 |
| 12 | Сыр порционный | Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3 |
| 200 | Чай сладкий с молоком <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small> | Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 |
| 15 | Масло сливочное пром. в однократ. уп. | Калорийность-113, Жиры-12 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159 |
| <u>2 Завтрак</u> | | |
| 280 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 35 | Ирис пром. | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23 |
| Итого за 2 Завтрак | | Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64 |
| <u>Обед</u> | | |
| 80 | Огурцы консервированные | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3 |
| 250 | Суп гороховый на курином или мясном б-не <small>картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20 |
| 100 | Тефтели мясо-крупяные из говядины <small>яйцо, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6 |
| 200 | Пюре картофельное <small>картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар</small> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| 100 | Хлеб пшеничный | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-962, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-134 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, дрожжи</small> | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52 |

Ужин

| | | |
|------------------------|---|---|
| 70 | Винегрет с растительным маслом <i>картофель, горошек зеленый (консервированный), свекла, морковь, огурцы (консервированные), масло растительное, лук репчатый, соль</i> | Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6 |
| 120 | Котлета рыбная <i>яйцо, филе трески, минтая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80 |
| 200 | Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i> | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25 |
| 20 | Хлеб ржано-пшеничный | Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-30, Углеводы-140 |
| <u>21 ЧАС</u> | | |
| 200 | Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 10 | Сухари пром. | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7 |
| Итого за 21 ЧАС | | Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16 |
| Итого за день | | Калорийность-3 895, Белки-163, Жиры-114, Углеводы-565 |