

(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 однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</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-689, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-74

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
280	Фрукты по сезону (Фрукты и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

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), перец свежий, масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, 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-1 047, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-152

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

яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное

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

Ужин

70 Салат из моркови с яблоками
с растительным маслом

Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

морковь, яблоки, масло растительное, сахар

100 Рыба, тушенная в томате с
овощами или Рыба под
маринадом

Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль

200 Пюре картофельное

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-602, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-81

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-3 248, Белки-155, Жиры-120, Углеводы-414
