

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
	Каша из пшена и риса	
200	молочная жидкая ("Дружба") <small>крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп с фрикадельками <small>говядина, картофель, яйцо, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	Рыба припущенная <small>филе трески, минтая, соль</small>	
150	Рагу овощное <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	Компот из изюма <small>изюм б/к, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат витаминный с растительным маслом <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	Запеканка картофельная с отварной печенью <i>яйцо, картофель, печень говяжья замороженная/кат., лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-658, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-86

21 ЧАС

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-2 976, Белки-116, Жиры-105, Углеводы-440
