

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп рыбный <small>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	Котлета домашняя <small>говядина, свинина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
150	Макароны отварные с маслом <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
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-1 041, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-157
<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	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	Рыба припущенная <small>филе трески, минтая, соль</small>	
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
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
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-497, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-79
<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-3 192, Белки-144, Жиры-120, Углеводы-438