

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша пшенная молочная жидкая <small>крупа пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

2 Завтрак

200	Компот из чернослива <small>чернослив, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной <small>говядина, капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Рис отварной с овощами <small>крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи

Итого за Полдник Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	Тефтели из рыбы	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный (белый), мука пшеничная, масло сливочное, молоко сухое, соль

200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
-----	--	--

*картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль,
мука пшеничная*

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

сахар, чай черный

80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-649, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-98

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-3 092, Белки-111, Жиры-97, Углеводы-432
