

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный запеченный <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-58
<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
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным <small>картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <small>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-97, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-8
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-611, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-109
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
35	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за Полдник		Калорийность-242, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-43

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>картофель, свекла, огурцы (консервированные), морковь, масло растительное, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, соль</i>	
200	Плов	Калорийность-386, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-33
	<i>говядина, крупа рисовая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-689, Белки-41, Жиры-25, 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-2 550, Белки-120, Жиры-92, Углеводы-374
