

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <i>крупя манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
12	Сыр порционный	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3
200	Чай сладкий с молоком <i>сахар, молоко сухое, чай черный</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
80	Салат из отварной птицы <i>куры потрош. 1 категории, перец свежий, кукуруза консервированная, яблоки, лимон, сахар, соль</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
250	Суп гороховый на курином или мясном б-не <i>куры потрош. 1 категории, картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины <i>яйцо, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
200	Пюре картофельное <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, дрожжи</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>огурцы (консервированные), картофель, горошек зеленый (консервированный), свекла, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>яйцо, филе трески, мятая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-30, Углеводы-140
	<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-3 900, Белки-163, Жиры-114, Углеводы-566