

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
30	Колбаса полукопченая	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-616, Белки-19, Жиры-40, Углеводы-54
<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	Зефир пром.	Калорийность-93, Углеводы-25
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-269, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-66
<u>Обед</u>		
70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	Щи со сметаной на мясном б-не <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Бефстроганов из отварной говядины <small>говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль, молоко сухое</small>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
200	Пюре картофельное <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141

Полдник

200 Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

60 Круассан запеченый (пром.)

Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Огурцы консервированные

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Рыба, запеченная с
картофелем, по-русски

Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26

филе трески, минтая, картофель, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

90 Хлеб пшеничный

Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-679, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-90

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-3 266, Белки-128, Жиры-128, Углеводы-415
