

(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 однократ.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 мясном <small>куры потрош. 1 категории, картофель, сметана, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Рис отварной рассыпчатый <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
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-1 033, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-154
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассорти.пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</small>	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

картофель, свекла, огурцы (консервированные), морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль

200 **Голубцы ленивые** Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14

яйцо, капуста белокочанная, говядина, соль, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, мука пшеничная

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

сахар, лимон, чай черный

75 **Хлеб пшеничный** Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-575, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-79

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-2 894, Белки-138, Жиры-104, Углеводы-409
