

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23

овсяные хлопья "геркулес", сахар, молоко сухое, масло сливочное, соль

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

сахар, молоко сухое, кофейный напиток

15 **Масло сливочное пром. в однократ. уп.** Калорийность-113, Жиры-12

60 **Сосиска (колбаска) детская отварная** Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9

10 **Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-644, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-54

2 Завтрак

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

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

сахар, чай черный

30 **печенье пром.в однократ. упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

70 **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло растительное, чеснок, соль

250 **Щи со сметаной на мясном б-не** Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, сметана, говядина, морковь, масло сливочное, лук репчатый, соль

100 **Бефстроганов из отварной говядины** Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, молоко сухое

200 **Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

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-3 330, Белки-136, Жиры-128, Углеводы-410
