

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
40	Колбаса полукопченая	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 173, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-156

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51

Обед

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <small>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <small>картофель, говядина I категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов <small>смесь сухофруктов, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24
<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>		

Итого за Полдник Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

70	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный байховый</i>		
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-687, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-85

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-3 808, Белки-189, Жиры-141, Углеводы-470