

(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 <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</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-1 168, Белки-49, Жиры-45, Углеводы-156
<u>2 Завтрак</u>		
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</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
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, перец свежий, говядина, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <small>картофель, яйцо, говядина, лук репчатый, молоко сухое, масло сливочное, масло растительное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, 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

яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное

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>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>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	
150	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
	<i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, 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-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-3 803, Белки-193, Жиры-134, Углеводы-470
