

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
40	Колбаса полукопченая	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-1 062, Белки-31, Жиры-47, Углеводы-137
<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
35	Пряник промышленного производства	
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
200	Компот из свежих ягод <small>клюква, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-828, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
40	вафли пром	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
Итого за Полдник		Калорийность-194, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33
<u>Ужин</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
120	Рыба припущенная <small>филе трески, минтая, соль</small>	
200	Пюре картофельное <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-509, Белки-25, Жиры-14, 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-2 934, Белки-103, Жиры-96, Углеводы-430
