

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	Колбаса полукопченая	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-32, Жиры-53, Углеводы-48
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп картофельный на мясном бульоне <i>картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса <i>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	Макаронные изделия с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
<u>Полдник</u>		
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	салат витаминный	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>лимон, капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, морковь, сахар, перец свежий</i>	
200	Говядина с овощами тушеная	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
	<i>картофель, говядина, перец свежий, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-672, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-85

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-3 153, Белки-143, Жиры-130, Углеводы-398
