

(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 <small>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-645, Белки-21, Жиры-33, Углеводы-65
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однократ.упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-332, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	Курица отварная <small>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, сыр, яйцо, масло растительное, молоко сухое, мука пшеничная</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные <small>яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
Итого за Полдник		Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из свежей капусты с растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
80	Котлета из говядины запеченная <small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
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
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-658, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-76
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 320, Белки-137, Жиры-130, Углеводы-389