

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") <i>масло сливочное, крупа рисовая, крупа пшено, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	Какао на молоке <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	Круассан из готового теста <i>тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, лезон, масло подсолнечное, сахарная пудра</i>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-9
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-288, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-50

Обед

100	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным <i>сметана, картофель, говядина, горошек зеленый (консервированный), капуста цветная быстрозамороженная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <i>куры потрош. 1 категории, соль</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
200	Компот из свежемороженых ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная <small>яйцо, творог, крупа манная, масло сливочное, сахар, молоко сухое</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	Биточки из говядины запеченные <small>говядина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, помидоры, сыр, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко сухое</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-723, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-72

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-3 182, Белки-141, Жиры-125, Углеводы-392