

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая <small>крупа пшеничная, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однократ.уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-66
<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	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 моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <small>картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
100	Бефстроганов из отварной говядины <small>говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль, молоко сухое</small>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
70	Перец сладкий тушеный <small>фасоль стручковая мороженая, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
200	Компот из кураги <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 330, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-186
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, дрожжи, масло растительное, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	<i>филе трески, миката, картофель, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-647, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-83

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-3 391, Белки-151, Жиры-118, Углеводы-480
