

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный запеченный <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
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-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Пряник промышленного производства	
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44
<u>Обед</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной <small>куры потрош. 1 категории, сметана, 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
100	Фасоль зеленая тушеная в сметане <small>фасоль стручковая свежая, масло растительное, соль</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	Компот из свежих ягод <small>брусника, 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-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое

Итого за Полдник Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>		
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-757, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-87

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-3 090, Белки-135, Жиры-103, Углеводы-407
