

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Компот из изюма <small>изюм б/к, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-301, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-62
<u>Обед</u>		
70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Суп рыбный <small>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины <small>говядина, яйцо, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
150	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
200	Компот из свежемороженых ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
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-1 014, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-142

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Ватрушка с творогом <small>яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло растительное, масло сливочное, дрожжи, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
120	Рыба припущенная <small>филе трески, минтая, соль</small>	
150	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-272, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-616, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-100

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-3 070, Белки-115, Жиры-98, Углеводы-430
