

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67
<u>2 Завтрак</u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>печенье пром.в однораз упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	<b>Мясо отварное тушеное с томатом</b> <small>говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Оладьи запеченные</b> <small>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахар, молоко сухое, дрожжи, соль</small>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70	<b>Винегрет с растительным маслом</b> <i>картофель, свекла, горошек зеленый (консервированный), морковь, огурцы (консервированные), масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	<b>Рыба припущенная</b> <i>филе трески, минтая, соль</i>	
200	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-436, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-69
<u>21 ЧАС</u>		
200	<b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-86, Углеводы-453