

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
30	Колбаса полукопченая	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-12
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-1 119, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-152

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33

Итого за 2 Завтрак Калорийность-300, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-74

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп с фрикадельками <i>картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	Тефтели из рыбы <i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	Салат из квашен капусты с р/м	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
----	--	--

капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар

80	Биточки из говядины запеченные	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
----	---	---

говядина 1 категории эсерованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
-----	--------------------------	--

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

сахар, чай черный байховый

70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-720, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-93

21 ЧАС

200	кефир 3,2% в пром. упаковке	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 569, Белки-147, Жиры-125, Углеводы-517
