

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша рисовая молочная жидкая <small>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
70	Колбаса полукопченая	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
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
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-688, Белки-33, Жиры-53, Углеводы-56

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.в однократ. упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

Обед

70	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне <small>куры потрош. 1 категории, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, сыр, масло растительное, яйцо, молоко сухое, мука пшеничная</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200 Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

160 Сырники творожные,
запеченные

Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

яйцо, творог, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70 Салат из свежей капусты с
растительным маслом

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль

80 Котлета из говядины
запеченная

Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, лук репчатый, соль

200 Пюре картофельное

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

65 Хлеб пшеничный

Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-658, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-76

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-3 336, Белки-160, Жиры-153, Углеводы-377