

(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
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Колбаса полукопченая	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-39, Жиры-51, Углеводы-55
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным <small>картофель, капуста цветная быстрозамороженная, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Капуста тушеная <small>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</small>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
200	Компот из свежих ягод <small>клюква, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная <small>яйцо, творог, молоко сухое, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<u>Ужин</u>		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
120	Котлета рыбная <small>яйцо, филе трески, минтая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, соль, масло растительное</small>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
200	Картофель отварной <small>картофель, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-714, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-82

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-3 016, Белки-161, Жиры-125, Углеводы-369
