

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша гречневая молочная <small>крупа гречневая, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200	Какао на молоке <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однократуп.	Калорийность-113, Жиры-12
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <small>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь, лимон, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Плов с отварной говядиной <small>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Пирожок с яблоком <small>яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</small>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
70	Салат витаминный с растительным маслом <small>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, сахар, масло растительное, соль</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
80	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Рагу овощное <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Ужин		Калорийность-687, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-89

21 ЧАС

200	<i>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<i>Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 476, Белки-147, Жиры-126, Углеводы-440
