

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>молоко сухое, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
60	Колбаса полукопченая	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 259, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-161
<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
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
105	Сельдь со свеклой и растительным маслом <small>свекла, сельдь, масло растительное</small>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной <small>куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <small>картофель, говядина, морковь, помидоры консервированные (томаты), масло сливочное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
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-915, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-118
<u>Полдник</u>		
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 помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло растительное, соль</i>	
80	Котлета домашняя	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
	<i>яйцо, говядина, свинина, масло сливочное, хлеб пшеничный (белый), масло растительное, лук репчатый, соль</i>	
150	Макаронны отварные с маслом	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
	<i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Калорийность-601, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-82
	<u>21 ЧАС</u>	
200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за 21 ЧАС	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
	Итого за день	Калорийность-3 597, Белки-151, Жиры-153, Углеводы-476