

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша манная молочная жидкая <small>крупа манная, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
40	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-84, Белки-7, Жиры-6
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	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-1 106, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-152
<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
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-300, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп с фрикадельками <small>яйцо, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	Тефтели из рыбы <small>филе трески, минтая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
200	Картофель и овощи тушеные в соусе <small>картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	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
<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 капусты и моркови с растительным маслом <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
80	Биточки из говядины запеченные <small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
200	Пюре картофельное <small>картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-731, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-91
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 567, Белки-149, Жиры-121, Углеводы-515