

(7-11 лет)

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

Завтрак**150 Омлет натуральный запеченный**Калорийность-187, Белки-15,
Жиры-20, Углеводы-5*яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Колбаса вареная детская отварная**Калорийность-146, Белки-12,
Жиры-11**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай сладкий с молокомКалорийность-115, Белки-3,
Жиры-3, Углеводы-20*молоко, сахар, чай черный байховый***50 Хлеб пшеничный**Калорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак** Калорийность-731, Белки-36,
Жиры-46, Углеводы-62**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**200 Отвар шиповника**Калорийность-76, Белки-1,
Углеводы-16*шиповник (сухой), сахар***35 Пряник промышленного производства****Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2,
Жиры-1, Углеводы-44**Обед****70 Огурцы консервированные**Калорийность-60, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2**250 Борщ на мясном бульоне со сметаной**Калорийность-99, Белки-4,
Жиры-4, Углеводы-7*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота*

80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	Фасоль зеленая тушеная в сметане <i>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-140

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
120	Котлета рыбная <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
200	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-757, Белки-58,
Жиры-23, Углеводы-87

2 Ужин

200 Кисломолочный напиток

Калорийность-118, Белки-6,
Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1,
Углеводы-7

Итого за 2 Ужин Калорийность-165, Белки-7,
Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 139, Белки-137,
Жиры-105, Углеводы-414
