

(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***200 Чай с сахаром и лимоном**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, лимон, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

60 Колбаса вареная детская отварнаяКалорийность-125, Белки-10,
Жиры-9**50 Хлеб пшеничный**Калорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак** Калорийность-644, Белки-43,
Жиры-41, Углеводы-55**2 Завтрак****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**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64**Обед****70 Томаты свежие**Калорийность-60, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2

250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
	<i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Капуста тушеная	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
	<i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечной, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>брусника, сахар</i>	
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

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
	<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	
20	Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	Салат из квашен капусты с р/м	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Картофель отварной	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
	<i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	

<i>40 Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<i>30 Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<hr/>	
	Итого за Ужин Калорийность-691, Белки-55, Жиры-18, Углеводы-80
<hr/>	
<u>21 ЧАС</u>	
<i>200 Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<i>10 Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<hr/>	
	Итого за 21 ЧАС Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<hr/>	
	Итого за день Калорийность-2 988, Белки-165, Жиры-107, Углеводы-367
