

(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***60 Колбаса полукопченая**Калорийность-194, Белки-9,
Жиры-24**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаромКалорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***25 Хлеб пшеничный**Калорийность-53, Белки-2,
Углеводы-13**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Завтрак**Калорийность-659, Белки-40,
Жиры-56, Углеводы-43**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,
Жиры-1, Углеводы-28**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***30 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1,
Жиры-4, Углеводы-10**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-253, Белки-14,
Жиры-5, Углеводы-51**Обед****70 Салат из квашен капусты с р/м**Калорийность-53, Белки-1,
Жиры-3, Углеводы-5*капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар***250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном**Калорийность-59, Белки-3,
Жиры-1, Углеводы-9*картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

80	Курица отварная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	Рис отварной рассыпчатый <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед		Калорийность-1 025, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-156
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
Итого за Полдник		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
70	Винегрет с растительным маслом <i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
200	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное</i>	Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-575, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-79
<u>21 ЧАС</u>		
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 21 ЧАС		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-2 955, Белки-142, Жиры-113, Углеводы-396

