

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком <small>молоко, сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76

2 Завтрак

200	Отвар шиповника <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
----	--	--

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

250 Суп с фрикадельками

Калорийность-234, Белки-13,
Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель отварной

Калорийность-193, Белки-4,
Жиры-6, Углеводы-22

картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из кураги

Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

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-956, Белки-29,
Жиры-26, Углеводы-169

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

100 Булочка запеченная

Калорийность-186, Белки-5,
Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6,
Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 Огурцы консервированные

Калорийность-60, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-2

80 Котлета домашняя

Калорийность-178, Белки-15,
Жиры-24, Углеводы-11

говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо

150 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-534, Белки-16,
Жиры-16, Углеводы-80

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничный

Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20

30 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-969, Белки-49,
Жиры-45, Углеводы-138

21 ЧАС

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-3 457, Белки-119,
Жиры-125, Углеводы-518
