

(7-11 лет)

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

Завтрак**200 Каша манная молочная жидкая**Калорийность-712, Белки-22,
Жиры-21, Углеводы-107*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***40 Сыр порционный**Калорийность-141, Белки-10,
Жиры-11**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

50 Хлеб пшеничныйКалорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25**40 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Завтрак** Калорийность-1 206, Белки-50,
Жиры-44, Углеводы-161**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****105 Сельдь со свеклой и растительным маслом**Калорийность-174, Белки-13,
Жиры-13, Углеводы-2*сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное***250 Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной**Калорийность-99, Белки-4, Жиры-
4, Углеводы-7*капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая*

200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
	<i>картофель, говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
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-915, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-118

Полдник

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 помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	Котлета домашняя	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
	<i>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</i>	
150	Макароны отварные с сыром	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-23, Углеводы-20
	<i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль пищевая</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-623, Белки-36, Жиры-52, Углеводы-71

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-3 566, Белки-150,
Жиры-148, Углеводы-465