

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
12	Сыр порционный	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3
200	Чай сладкий с молоком <i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

80	Салат из отварной птицы <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
250	Суп гороховый на курином или мясном б-не <i>картофель, горох шлифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень</i>	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
200	Пюре картофельное <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24

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-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135

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	Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
----	---------------------------------------	--

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	--

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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 и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
-----	--------------------------------	--

сахар, лимон, чай черный

50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
----	-----------------------	--

20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
----	-----------------------------	--------------------------------------

Итого за Ужин Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-27, Углеводы-140

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-3 900, Белки-163, Жиры-108, Углеводы-566