

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 168, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-156
<u>2 Завтрак</u>		
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	Щи из шпината со сметаной на мясном б-не <i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	Запеканка картофельная с отварным мясом <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	Компот из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24

100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

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	Рис отварной с овощами	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
-----	-------------------------------	--

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
-----	----------------------	--

сахар, 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-687, Белки-54, Жиры-16, Углеводы-85

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-3 803, Белки-193, Жиры-125, Углеводы-470