

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный запеченный <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
100	Творог пром.порционный	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-58
<u>2 Завтрак</u>		
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
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51
<u>Обед</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном <i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	Курица отварная <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, 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	Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

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-1 033, Белки-38,
Жиры-26, Углеводы-154

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*

200 Голубцы ленивые

Калорийность-272, Белки-17,
Жиры-16, Углеводы-14

*капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло
растительное*

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

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

21 ЧАС

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-2 894, Белки-138,
Жиры-95, Углеводы-409