

(7-11 лет)

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

Завтрак

150 Омлет натуральный запеченный Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

60 Колбаса вареная детская отварная Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9

15 Масло сливочное пром. в однократуп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай сладкий с молоком Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

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

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62

2 Завтрак

280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

200 Отвар шиповника Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

35 Пряник промышленного производства

Итого за 2 Завтрак Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

Обед

70 Огурцы консервированные Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Борщ на мясном бульоне со сметаной Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая

80 Мясо отварное Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

100 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

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

100	Фасоль зеленая тушеная в сметане	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
	<i>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>брусника, сахар</i>	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
	<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
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>	
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-757, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-87
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 090, Белки-135, Жиры-100, Углеводы-

