

(7-11 лет)

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

Завтрак

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

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
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

Обед

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. потрошенные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

150 Рис отварной рассыпчатый	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
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
<u>Полдник</u>	
200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Булочка запеченная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
Итого за Полдник	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<u>Ужин</u>	
70 Винегрет с растительным маслом	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200 Голубцы ленивые	Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14
<i>капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное</i>	
200 Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
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
<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-2 894, Белки-138, Жиры-95, Углеводы-409