

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-689, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-74

2 Завтрак

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

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

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
60	Перец сладкий тушеный перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар	Калорийность-97, Углеводы-24
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-154

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

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

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из помидоров с растительным маслом помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
100	Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
200	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-588, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-77

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-3 266, Белки- 157, Жиры-112, Углеводы-412