

(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
200	Кофейный напиток из цикория с молоком молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
70	Котлета домашняя говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-718, Белки-28, Жиры-49, Углеводы-74

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
30	печенье пром.в однораз упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	Щи со сметаной на мясном б-не картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

100	Бефстроганов из отварной говядины	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	Кисель пром. в брикетах	Калорийность-80, Углеводы-20
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
Итого за Обед		Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	Круассан запеченый (пром.)	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные	
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-721, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-98
<u>21 ЧАС</u>		
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-3 446, Белки-141, Жиры-134, Углеводы-438