

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
70	Котлета домашняя <i>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панцировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</i>	Калорийность-156, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-10
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
15	Масло сливочное пром. в однораз. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Калорийность-1 178, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-162

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
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-300, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-74

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 с фрикадельками <i>картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	Тефтели из рыбы	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Компот из сухофруктов Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

80 Хлеб пшеничный Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

10 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

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

Ужин

70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Биточки из говядины запеченные Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль

200 Пюре картофельное Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

60 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-721, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-90

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром. Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 629, Белки-

