

(7-11 лет)

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

Завтрак

230	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Компот из изюма <i>изюм б/к, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-301, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-62

Обед

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Суп рыбный <i>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Картофель отварной запеченный с растительным маслом Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежесзамороженных ягод Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

100 Хлеб пшеничный Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

80 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

Итого за Обед Калорийность-1 014, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-142

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Ватрушка с творогом Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

70 Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Рыба припущенная

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Макароны изделия с тертым сыром, запеченные Калорийность-272, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29

макаронные изделия группы а, сыр голландский брусковый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, лимон, чай черный

75 Хлеб пшеничный Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

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

Итого за Ужин Калорийность-616, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-100

21 ЧАС

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-3 070, Белки-115, Жиры-95, Углеводы-430