

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
	<i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
15	Масло сливочное пром. в одноразуп.	Калорийность-113, Жиры-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-1 206, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-161

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
30	вафли пром	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

Обед

105	Сельдь со свеклой и растительным маслом	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2
	<i>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное</i>	
250	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	
200	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
	<i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным</i>	

содержанием натрия

200 Кисель клюквенный <i>клюква, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-117, Углеводы-30
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Обед	

Калорийность-952, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-128

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60 Круассан из готового теста <i>тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, лезон, масло подсолнечное, сахарная пудра</i>	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19

Итого за Полдник Калорийность-316, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-39

Ужин

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
80 котлеты мясные	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
150 Макароны отварные с маслом <i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200 Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40 Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83

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-3 502, Белки-146, Жиры-121, Углеводы-478