

(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 Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

40 Сыр порционный Калорийность-317, Белки-23, Жиры-24

15 Масло сливочное пром. в однократ. уп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Кофейный напиток из цикория с молоком Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый

25 Хлеб пшеничный Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

Итого за Завтрак Калорийность-868, Белки-38, Жиры-52, Углеводы-62

2 Завтрак

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

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

сахар, чай черный

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

Обед

70 Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль

| | | |
|----------------------|---|--|
| 250 | <i>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</i> | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22 |
| | <i>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 80 | <i>Мясо отварное</i> | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1 |
| 200 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11 |
| | <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | <i>Компот из сухофруктов</i> | Калорийность-97, Углеводы-24 |
| | <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | |
| 80 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40 |
| 40 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16 |
| Итого за Обед | | Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115 |

Полдник

| | | |
|-------------------------|--|--|
| 200 | <i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i> | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 60 | <i>Круассан запеченый (пром.)</i> | Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48 |

Ужин

| | | |
|----------------------|--|--|
| 70 | <i>Томаты свежие</i> | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 |
| 100 | <i>Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</i> | Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4 |
| | <i>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 150 | <i>Рис отварной рассыпчатый</i> | Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53 |
| | <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | |
| 200 | <i>Чай с сахаром и лимоном</i> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 |
| | <i>сахар, лимон, чай черный</i> | |
| 65 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32 |
| 50 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-786, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-124 |

21 ЧАС

| | | |
|------------|---|--|
| 200 | <i>кефир 3,2% в пром. упаковке</i> | 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-3 215, Белки-117,
Жиры-110, Углеводы-415
