

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	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-657,8, Белки-22,8, Жиры-36,6 Углеводы-75,6
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
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-300, Белки-1,4, Жиры-1, Углеводы-73
Обед		
70	Салат из свежих овощей с растительным маслом помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	Суп с фрикадельками картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
100	Тефтели из рыбы филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

	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-9571, Белки-36,9 Жиры-33,2 Углеводы-160,4
Полдник		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Круассан запеченый	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-4,9 Жиры-12,2 Углеводы-48
Ужин		
70	Салат из китайской капусты с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло подсолнечное, соль	
100	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-629, Белки-25,3 Жиры-19,4, Углеводы-58,1
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-  
6,6 Углеводы-14,6

---

Итого за день Калорийность-3098,8, Белки-98,2  
Жиры-109, Углеводы-429,7