

(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 молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-158, Белки-12, Жиры-12
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Кофейный напиток с молоком молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-23,3, Жиры-36,1, Углеводы-77,1
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 сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-329, Белки-3,8, Жиры-9,2, Углеводы-60
Обед		
70	Салат из свежего огурца со сладким перцем с растительным маслом огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Рассольник на мясном бульоне со сметаной картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
100	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

200	Пюре картофельное картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	Компот из сухофруктов смесь сухофруктов, сахар	Калорийность-97, Углеводы-24
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1014, Белки-40,2, Жиры-41,5, Углеводы-139,1
Полдник		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Круассан запеченый	Калорийность-186, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-4,9 Жиры-12,2, Углеводы-48
Ужин		
70	Томат свежий	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
150	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
65	Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Ужин		Калорийность-661,7, Белки-24, Жиры-17,2 Углеводы-115,8
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

---

Калорийность-3267,7, Белки-  
Итого за день103,1, Жиры-122,8, Углеводы-  
454,6