

(7-11 лет)

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

Завтрак

150	Омлет натуральный запеченный	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
	<i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай сладкий с молоком	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	<i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-710, Белки-34,
Жиры-44, Углеводы-62

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
	<i>шиповник (сухой), сахар</i>	

3 Завтрак

Итого за 2 Завтрак Калорийность-203, Белки-2,
Жиры-1, Углеводы-44

Обед

70	Огурцы консервированные	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
	<i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	Фасоль зеленая тушеная в сметане	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
	<i>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>брусника, сахар</i>	

60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка сдобная с помадкой запеченная	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной		
Итого за Полдник		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
120	Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
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		
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-757, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-87
<u>21 ЧАС</u>		
200	Кисломолочный напиток	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 21 ЧАС		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-3 090, Белки-135, Жиры-100, Углеводы-407