

(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 овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-689, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-74

2 Завтрак

200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом огурцы (консервированные), масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп картофельный на мясном бульоне картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	Гуляш из отварного мяса говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
100	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-97, Углеводы-24
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 047, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-152

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
	морковь, яблоки, масло растительное, сахар	
100	Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
	филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	сахар, лимон, чай черный	
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-602, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-81

21 ЧАС

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-3 248, Белки-155, Жиры-120, Углеводы-414