

(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>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-644, Белки-43,
Жиры-41, Углеводы-55

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
	<i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Капуста тушеная	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
	<i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>брусника, сахар</i>	
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

40 Хлеб ржано-пшеничныйКалорийность-84, Белки-2,
Углеводы-16**Итого за Обед** Калорийность-678, Белки-19,
Жиры-16, Углеводы-103**Полдник****200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20**180 Запеканка творожная**Калорийность-330, Белки-24,
Жиры-17, Углеводы-18*творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное,
крупа манная, сахар, масло сливочное***20 Сгущенное молоко**Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-12**Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-50**Ужин****70 Салат из моркови с яблоками с
растительным маслом**Калорийность-76, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-7*морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар***120 Котлета рыбная**Калорийность-248, Белки-33,
Жиры-9, Углеводы-8*филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Картофель отварной**Калорийность-193, Белки-4,
Жиры-6, Углеводы-22*картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13*сахар, чай черный***40 Хлеб пшеничный**Калорийность-85, Белки-3,
Углеводы-20**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12**Итого за Ужин**Калорийность-714, Белки-55,
Жиры-20, Углеводы-82**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-3 011, Белки-165,
Жиры-109, Углеводы-369