

(7-11 лет)

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

Завтрак**150 Омлет натуральный запеченный***яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Чай с сахаром и лимоном***сахар, лимон, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однораз уп.****60 Колбаса вареная детская отварная****50 Хлеб пшеничный****30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-187, Белки-15,
Жиры-20, Углеводы-5Калорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

Калорийность-113, Жиры-12

Калорийность-125, Белки-10,
Жиры-9Калорийность-107, Белки-4,
Углеводы-25Калорийность-63, Белки-2,
Углеводы-12Итого за Завтрак Калорийность-644, Белки-43,
Жиры-41, Углеводы-552 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*сахар, чай черный*Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15,
Жиры-7, Углеводы-64Обед**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*картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана,
масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***80 Мясо отварное**Калорийность-32, Белки-1,
Жиры-1**200 Капуста тушеная**Калорийность-161, Белки-4,
Жиры-9, Углеводы-9*капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, петрушка зелень, томат-
паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Компот из свежих ягод**

Калорийность-69, Углеводы-17

*брусника, сахар***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-103Полдник**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20**180 Запеканка творожная**Калорийность-330, Белки-24,
Жиры-17, Углеводы-18**20 Сгущенное молоко**Калорийность-62, Белки-1,
Жиры-2, Углеводы-12**Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26,
Жиры-19, Углеводы-50Ужин**70 Салат из моркови с яблоками с
растительным маслом**Калорийность-76, Белки-1,
Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

120 Комплета рыбнаяКалорийность-248, Белки-33,
Жиры-9, Углеводы-8филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, 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 сахаромКалорийность-49, Белки-12,
Углеводы-13

сахар, чай черный

40 Хлеб пшеничныйКалорийность-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-8221 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