

(7-11 лет)

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

Завтрак

200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-1 168, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-152

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
40	Зефир пром.	Калорийность-124, Углеводы-33

Итого за 2 Завтрак Калорийность-300, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-74

Обед

70	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3 <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
250	Суп с фрикадельками	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37 <i>картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
100	Тефтели из рыбы	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8 <i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
200	Картофель и овощи тушеные в соусе	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19 <i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6,
Углеводы-40

10 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-21, Белки-1,
Углеводы-4

Итого за Обед Калорийность-869, Белки-38,
Жиры-30, Углеводы-135

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1,
Углеводы-20

60 Круассан запеченный (пром.)

Калорийность-310, Белки-4,
Жиры-12, Углеводы-28

Итого за Полдник Калорийность-402, Белки-5,
Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Биточки из говядины запеченные

Калорийность-178, Белки-13,
Жиры-12, Углеводы-5

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, 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

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-149, Белки-6,
Углеводы-35

60 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-126, Белки-4,
Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Калорийность-721, Белки-40,
Жиры-24, Углеводы-90

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, Углеводы-15

Итого за день Калорийность-3 619, Белки-154,
Жиры-117, Углеводы-514