

(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	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	Сыр порционный	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
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-34, Углеводы-74

2 Завтрак

200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
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-5, Углеводы-51

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	Суп картофельный на мясном бульоне	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
	картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Гуляш из отварного мяса	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
	крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

60	Перец сладкий тушеный	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
	<i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-154
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	Сырники творожные, запеченные	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
	<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41
<u>Ужин</u>		
70	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
	<i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар</i>	
100	Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
	<i>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, 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>	
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-16, Углеводы-81
<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-3 280, Белки-157, Жиры-112, Углеводы-416