

(7-11 лет)

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

Завтрак

200 Каши манная молочная жидкая Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

60 Колбаса вареная детская отварная Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9

15 Масло сливочное пром. в однораз уп. Калорийность-113, Жиры-12

200 Чай с сахаром и лимоном Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

40 Хлеб пшеничный Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-1 168, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-156

2 Завтрак

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

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

Обед

70 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

40 Яйцо отварное вкрутую Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

250 Щи из шпината со сметаной на мясном б-не Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8

шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Запеканка картофельная с отварным мясом Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из сухофруктов Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

100 Хлеб пшеничный Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

180 Сырники творожные, запеченные Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

Ужин

70 Винегрет с растительным маслом Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

120 Котлета рыбная Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Рис отварной с овощами Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

50 Хлеб пшеничный Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Калорийность-687, Белки-54, Жиры-16, Углеводы-85

21 ЧАС

200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

10 Сухари пром. Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Калорийность-3 803, Белки-193, Жиры-125, Углеводы-470