

(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 сладкий с молоком	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 молоко, сахар, чай черный байховый
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76

2 Завтрак

200	Отвар шиповника	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16 шиповник (сухой), сахар
35	Пряник промышленного производства	
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за 2 Завтрак Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16 свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
250	Суп с фрикадельками	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37 картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
120	Рыба припущеная	филе судака, 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 Компот из кураги	Калорийность-97, Углеводы-24
курага, сахар	
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Обед Калорийность-956, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-169

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100 Булочка запеченная	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной	
	Итого за Полдник Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 Салат витаминный с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80 котлеты мясные	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
150 Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
крупа гречневая ядра, 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-987, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-143

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-3 325, Белки-112, Жиры-106, Углеводы-500