

(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

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

70 Сосиска (колбаска) детская отварная Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

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

сахар, чай черный

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

сахар, чай черный

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

помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, 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

100 Тефтели из рыбы Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

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

Салат из свежего салата

70 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-

