

(7-11 лет)

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

Завтрак

150	Омлет натуральный запеченный	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5 яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, лимон, чай черный
15	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Калорийность-113, Жиры-12
60	Колбаса вареная детская отварная	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Калорийность-644, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-55

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
35	Ирис пром.	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, чай черный

Итого за 2 Завтрак Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

Обед

70	Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9 картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
80	Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	Капуста тушеная	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9 капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечное, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из свежих ягод	Калорийность-69, Углеводы-17
брусника, сахар	
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Обед	Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103
<u>Полдник</u>	
200 Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180 Запеканка творожная	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное	
20 Сгущенное молоко	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
Итого за Полдник	Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<u>Ужин</u>	
70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар	
120 Котлета рыбная	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечное, 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 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-714, Белки-55, Жиры-20, Углеводы-82
<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-3 011, Белки-165, Жиры-109, Углеводы-369