

(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	Кофейный напиток из цикория с молоком	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-692, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-62

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	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	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22 картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

80 Мясо отварное	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200 Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200 Компот из сухофруктов	Калорийность-97, Углеводы-24
смесь сухофруктов, сахар	
80 Хлеб пшеничный	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115

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

70 Томаты свежие	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
150 Рис отварной рассыпчатый	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200 Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, лимон, чай черный	
65 Хлеб пшеничный	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
50 Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Ужин Калорийность-786, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-124

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-3 039, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-415