

(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-4,8 Жиры-7,8, Углеводы-39 <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
200	Кофейный напиток из цикория с молоком	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-12,2 Углеводы-0,1
70	Сосиска (колбаска) детская отварная	Калорийность-168, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-0,16
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-23,8 Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-5
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Калорийность-685,8 Белки-22,1
Жиры-40, Углеводы-70,2

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
30	печенье пром.в однократ.упак.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-303, Белки-3,8,
Жиры-3,8, Углеводы-59,5

Обед

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6 <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
----	--	---

250	Щи со сметаной на мясном б-не	Калорийность-67, Белки-3,5 Жиры-3,4 Углеводы-9
	<i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	Бефстроганов из отварной говядины	Калорийность-225, Белки-17, Жиры-15,8 Углеводы-4,3
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	Кисель из клюквы	Калорийность-120, Белки-0,3 Углеводы-29
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-223, Белки-7,2 Жиры-1,4 Углеводы-45
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2
Итого за Обед		Калорийность-1020, Белки-38,6 Жиры-32,6 Углеводы-132,5
<u>Полдник</u>		
200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Круассан запеченый пром)	Калорийность-310, Белки-3,9 Жиры-12, Углеводы-28
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-4,9 Жиры-12,2 Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
70	Огурец свежий	Калорийность9, Белки-1, Жиры-1,1, Углеводы-1,3
250	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Калорийность-422, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-30
	<i>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</i>	
200	Чай с сахаром	Калорийность-52, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
90	Хлеб пшеничный	Калорийность-223, Белки-7,2, Жиры-1,4 Углеводы-45
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-725, Белки-33,3, Жиры-23,6 Углеводы-93,3
<u>21 ЧАС</u>		
200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6,4 Углеводы-9,1
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1,4 Жиры-0,2 Углеводы-6,6

Итого за 21 ЧАС Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6,6 Углеводы-15,7

Итого за день Калорийность-3302,8 Белки-108,5, Жиры-118,8 Углеводы-419,1
