

(7-11 лет)

| Выход<br>(г)       | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы<br>(мг) |
|--------------------|--|--|
| Завтрак            |  |  |
| 200                | Каша из овсяных хлопьев молочная<br>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль<br>йодированная с пониженным содержанием натрия  | Калорийность-216, Белки-7,<br>Жиры-11, Углеводы-23                                   |
| 40                 | Сыр порционный   | Калорийность-158, Белки-12,<br>Жиры-12   |
| 15                 | Масло сливочное пром. в однораз уп.  | Калорийность-113, Жиры-12  |
| 200                | Кофейный напиток с молоком<br>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар,<br>напиток кофейный цикорий растворимый  | Калорийность-148, Белки-5,<br>Жиры-5, Углеводы-22                                    |
| 25                 | Хлеб пшеничный   | Калорийность-53, Белки-2,<br>Углеводы-13   |
| 20                 | Хлеб ржано-пшеничный   | Калорийность-21, Белки-1,<br>Углеводы-4  |
| Итого за Завтрак   |  | Калорийность-702, Белки-23,3,<br>Жиры-36,1, Углеводы-77,1                            |
| 2 Завтрак          |  |  |
| 280                | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)  | Калорийность-127, Белки-1,<br>Жиры-1, Углеводы-28                                    |
| 30                 | вафли пром   | Калорийность-77, Белки-1,<br>Жиры-4, Углеводы-10                                     |
| 200                | Чай с сахаром<br>сахар, чай черный   | Калорийность-49, Белки-12,<br>Углеводы-13  |
| Итого за 2 Завтрак |  | Калорийность-329, Белки-3,8,<br>Жиры-9,2, Углеводы-60                                |
| Обед               |  |  |
| 70                 | Салат из свежего огурца со сладким перцем с<br>растительным маслом<br>огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль   | Калорийность-54, Белки-1,<br>Жиры-5, Углеводы-2                                      |
| 250                | Рассольник на мясном бульоне со сметаной<br>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь<br>свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло<br>сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия | Калорийность-144, Белки-3,<br>Жиры-4, Углеводы-22                                    |
| 100                | Мясо отварное  | Калорийность-32, Белки-1,<br>Жиры-1  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| 200              | Пюре картофельное<br>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия   | Калорийность-165, Белки-4,<br>Жиры-6, Углеводы-11           |
| 200              | Компот из сухофруктов<br>смесь сухофруктов, сахар  | Калорийность-97, Углеводы-24                                |
| 80               | Хлеб пшеничный   | Калорийность-171, Белки-6,<br>Углеводы-40                   |
| 40               | Хлеб ржано-пшеничный   | Калорийность-84, Белки-2,<br>Углеводы-16                    |
| Итого за Обед    |  | Калорийность-1014, Белки-40,2,<br>Жиры-41,5, Углеводы-139,1 |
| Полдник          |  |   |
| 200              | Сок фруктовый в ассортименте пром.   | Калорийность-92, Белки-1,<br>Углеводы-20                    |
| 100              | Круассан запеченый   | Калорийность-186, Белки-2,<br>Жиры-7, Углеводы-17           |
| Итого за Полдник |  | Калорийность-402, Белки-4,9<br>Жиры-12,2, Углеводы-48       |
| Ужин             |  |   |
| 70               | Томат свежий   | Калорийность-60, Белки-1,<br>Жиры-5, Углеводы-2             |
| 100              | Рыба, тушенная в томате с овощами или маринадом<br>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия | Калорийность-100, Белки-9,<br>Жиры-5, Углеводы-4            |
| 150              | Рис отварной рассыпчатый<br>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия  | Калорийность-333, Белки-6,<br>Жиры-8, Углеводы-53           |
| 200              | Чай с сахаром и лимоном<br>сахар, лимон, чай черный  | Калорийность-49, Белки-12,<br>Углеводы-13                   |
| 65               | Хлеб пшеничный   | Калорийность-139, Белки-5,<br>Углеводы-32                   |
| 50               | Хлеб ржано-пшеничный   | Калорийность-105, Белки-3,<br>Жиры-1, Углеводы-20           |
| Итого за Ужин    |  | Калорийность-661,7, Белки-24,<br>Жиры-17,2 Углеводы-115,8   |
| 21 ЧАС           |  |   |
| 200              | кефир 3,2% в пром. упаковке  | Калорийность-112, Белки-6,<br>Жиры-6, Углеводы-8            |
| 10               | Сухари пром.   | Калорийность-47, Белки-1,<br>Углеводы-7                     |
| Итого за 21 ЧАС  |  | Калорийность-159, Белки-7,<br>Жиры-6,6, Углеводы-14,6       |

---

Калорийность-3267,7, Белки-  
Итого за день103,1, Жиры-122,8, Углеводы-  
454,6