

(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 <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63,8 Белки-5, Жиры-5 Углеводы-0,3
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16,8, Жиры-29,6, Углеводы-72,9

2 Завтрак

280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	Компот из изюма <i>изюм б/к, сахар</i>	Калорийность-97, Белки-0,4 Углеводы-24,6

30

вафли пром

Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8,2 Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-370, Белки-4,2, Жиры-9,2, Углеводы-71,6**Обед**

70	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Калорийность-64, Белки-1,1 Жиры-6, Углеводы-5
250	Суп рыбный <i>картофель, филе семги, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-14
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
150	Картофель отварной запеченный с растительным маслом <i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20
200	Компот из свежзамороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-15
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-50
80	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2

Итого за Обед Калорийность-984, Белки-39,4 Жиры-24,6 Углеводы-135,9**Полдник**

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Ватрушка с творогом <i>яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, молоко, творог, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

Итого за Полдник Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11,2 Углеводы-53**Ужин**

70	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
120	Рыба припущенная <i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-156, Белки-24, жиры-2,4
150	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные <i>макаронные изделия группы а, сыр голландский брусковый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-27
200	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-52, Белки-0,2, Жиры-0,4 Углеводы-13
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-37
10	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-684, Белки-41,9, Жиры-18,5 Углеводы-87
<u>21 ЧАС</u>		
200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 21 ЧАС		Калорийность-167, Белки-5,9, Жиры-6,6 Углеводы-15,7
Итого за день		Калорийность-3 127,8, Белки-117,5, Жиры-99,5, Углеводы-42,5
