

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
200	Каша манная молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
15	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Калорийность-113, Жиры-12
40	Яйцо отварное вкрутую	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
Итого за Завтрак		Калорийность-574,6, Белки-17,1, Жиры-26,3, Углеводы-79,7
2 Завтрак		
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	печенье пром.	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
Итого за 2 Завтрак		Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-4, Углеводы-62
Обед		
70	Салат из китайской капусты с растительным маслом огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло подсолнечное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	Борщ на мясном бульоне со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	Азу из отварной говядины	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

150 Каша гречневая рассыпчатая Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80

крупя гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из вишни Калорийность-69, Углеводы-17
плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар

80 Хлеб пшеничный Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-1 023, Белки-38, Жиры-31,5, Углеводы-149,8

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Булочка сдобная печеная Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечное

Итого за Полдник Калорийность-498, Белки-9, Жиры-14,2, Углеводы-79

Ужин

70 Салат из отварной свеклы с растительным маслом Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Котлета куриная запеченная Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные в соусе Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

70 Хлеб пшеничный Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

30 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Калорийность-707, Белки-24,3,

		Жиры-23,9, Углеводы-60,5
	21 ЧАС	
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-159, Белки-7, Жиры-6,6, Углеводы-14,6
	Итого за день	Калорийность-3264,6, Белки-99,1 Жиры-106,4, Углеводы-445,6