

(7-11 лет)

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

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

---

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