

(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	Сыр порционный	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
15	Масло сливочное пром. в однораз. уп.	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-12,2
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-135, Белки-4,8, Жиры-0,5, Углеводы-30
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-38, Белки-1,2, Жиры-0,2, Углеводы-8

Итого за Завтрак Калорийность-702, Белки-21,9, Жиры-31,7, Углеводы-90,1

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
280	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	вафли пром.	Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8,2, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Калорийность-329, Белки-3,8, Жиры-9,2, Углеводы-60

Обед

70	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <i>огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1,25, Жиры-7, Углеводы-3
250	Суп картофельный на мясном бульоне	Калорийность-140, Белки-4,5, Жиры-2,7, Углеводы-18

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Гуляш из отварного мяса

Калорийность-147, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

100 Каша гречневая рассыпчатая

Калорийность-180, Белки-5,7, Жиры-5,7, Углеводы-29

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

60 Перец сладкий тушеный

Калорийность-35, Белки-1,9, Жиры-1,4, Углеводы-2,6

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Компот из сухофруктов

Калорийность-107, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

70 Хлеб пшеничный

Калорийность-172, Белки-5,8, Жиры-0,6, Углеводы-3,5

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-79, Белки-2,6, Жиры-0,4, Углеводы-16

Итого за Обед Калорийность-914, Белки-35,9, Жиры-26,8, Углеводы-99,1

Полдник

200 Сок фруктовый в ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20

160 Сырники творожные, запеченные

Калорийность-400, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-20

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной

Итого за Полдник Калорийность-492, Белки-29, Жиры-21,2, Углеводы-40

Ужин

70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом

Калорийность-78, Белки-0,7, Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом

Калорийность-39, Белки-9,9, Жиры-5, Углеводы-4,4

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Пюре картофельное

Калорийность-160, Белки-4,5, Жиры-6,2, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-64, Белки-0,2, Жиры-4, Углеводы-16

сахар, лимон, чай черный

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-148, Белки-4,8, Жиры-0,5, Углеводы-30

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2,6, Жиры-0,4, Углеводы-16

Итого за Ужин Калорийность-573, Белки-22,7, Жиры-21,1, Углеводы-84,4

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток

Калорийность-112, Белки-6, Жиры-5,6, Жиры-6,4, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1,4, Жиры-0,2, Углеводы-6,6

Итого за 21 ЧАС Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6,6, Углеводы-14,6

Итого за день Калорийность-3 169, Белки-120,2, Жиры-116,5 Углеводы-388