

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак**

230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-62

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	<b>Отвар шиповника</b> <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54

**Обед**

70	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	<b>Щи со сметаной на мясном б-не</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

натрия

<b>150 Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Компот из кураги</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
<i>курага, сахар</i>	
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>80 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156	

#### Полдник

<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8,  
Жиры-6, Углеводы-66

#### Ужин

<b>70 салат витаминный</b>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
<i>лимон, капуста белокочанная, горошек консервированный, масло растительное, морковь свежая, сахар, перец сладкий свежий</i>	
<b>120 Рыба припущенная</b>	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>150 Капуста цветная отварная с маслом</b>	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5
<i>капуста цветная свежая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
<b>70 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
<b>10 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b> Калорийность-321, Белки-23, Жиры-6, Углеводы-60	

#### 21 ЧАС

<b>200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b> Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	

**Итого за день** Калорийность-2 816, Белки-

