

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")** Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок*

**15 Масло сливочное пром. в одноразуп.** Калорийность-113, Жиры-12

**40 Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

**10 Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

**10 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57

**2 Завтрак**

**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**35 Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

*сахар, чай черный*

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

**70 Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**250 Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

*картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**120 Рыба припущенная**

*филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**150 Рагу овощное** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

*картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Компот из изюма** Калорийность-97, Углеводы-24  
*изюм б/к, сахар*

**100 Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

**60 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

---

**Итого за Обед** Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151

**Полдник**

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

**100 Булочка сдобная с помадкой запеченная** Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

---

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

**Ужин**

**70 Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

*капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Запеканка картофельная с отварной печенью** Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

*картофель, печень говяжья замороженная I кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, чай черный*

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

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-658, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-86

**21 ЧАС**

**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-6, Жиры-6, Углеводы-16

---

**Итого за день** Калорийность-2 976, Белки-116, Жиры-99, Углеводы-440