

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
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>Чай сладкий с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-734, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-76

**2 Завтрак**

200	<b>Отвар шиповника</b> <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

**Обед**

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b> <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	<b>Суп с фрикадельками</b> <i>картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	<b>Рыба припущенная</b> <i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

<b>200 Картофель отварной</b> <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
<b>200 Компот из кураги</b> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы- 24
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>50 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>	
	Калорийность-956, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-169
<b><u>Полдник</u></b>	
<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Булочка запеченная</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>	
	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<b><u>Ужин</u></b>	
<b>70 Салат витаминный с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
<b>80 котлеты мясные</b>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
<b>150 Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
<b>200 Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>40 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<b>30 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>	
	Калорийность-987, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-143
<b><u>21 ЧАС</u></b>	
<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
<b>Итого за день</b>	
	Калорийность-3 325, Белки- 112, Жиры-106, Углеводы- 500