

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ.уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

**2 Завтрак**

200	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
	<i>курага, сахар</i>	
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
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-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

**Обед**

70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
250	<b>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	

<b>80 Курица отварная</b>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	
<b>150 Рис отварной с овощами</b>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>40 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>	
	Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121
<b><u>Полдник</u></b>	
<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Пирожок с яблоком</b>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>	
<b>Итого за Полдник</b>	
	Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>	
<b>70 Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>100 Тефтели из рыбы</b>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8
<i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Картофель и овощи тушеные в соусе</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
<b>200 Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
<b>80 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>40 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>	
	Калорийность-649, Белки-38, Жиры-16, Углеводы-98
<b><u>21 ЧАС</u></b>	
<b>200 Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>	
	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>	
	Калорийность-3 092, Белки-111, Жиры-94, Углеводы-432