

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша пшеничная молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Творог пром.порционный** Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

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

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

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

**15 Хлеб пшеничный** Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75

**2 Завтрак**

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

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

*сахар, чай черный*

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

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

**Обед**

**70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

*морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар*

**250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

*картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Бефстроганов из отварной говядины** Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

*говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с*

пониженным содержанием натрия

<b>100 Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупя гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
<b>70 Перец сладкий тушеный</b> <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
<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>80 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>	

Калорийность-1 330, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-186

### Полдник

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

Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

### Ужин

<b>70 Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>250 Рыба, запеченная с картофелем, порусски</b> <i>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</i>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
<b>200 Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>75 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
<b>10 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>	

Калорийность-647, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-83

### 21 ЧАС

<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

**Итого за день** Калорийность-3 512, Белки-145, Жиры-115, Углеводы-489