

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша манная молочная жидкая**Калорийность-712, Белки-22,  
Жиры-21, Углеводы-107*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Сосиска (колбаска) детская отварная**Калорийность-146, Белки-12,  
Жиры-11**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**40 Хлеб пшеничный**Калорийность-85, Белки-3,  
Углеводы-20**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12**Итого за Завтрак** Калорийность-1 168, Белки-51,  
Жиры-44, Углеводы-152**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***40 Зефир пром.**

Калорийность-124, Углеводы-33

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-300, Белки-13,  
Жиры-1, Углеводы-74**Обед****70 Салат из помидоров и огурцов с  
растительным маслом**Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-3*помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 Суп с фрикадельками**Калорийность-234, Белки-13,  
Жиры-14, Углеводы-37

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

### **100 Тефтели из рыбы**

Калорийность-117, Белки-12,  
Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

### **200 Картофель и овощи тушеные в соусе**

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-  
7, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

### **200 Компот из сухофруктов**

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

### **80 Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6,  
Углеводы-40

### **10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1,  
Углеводы-4

---

**Итого за Обед** Калорийность-869, Белки-38,  
Жиры-30, Углеводы-135

### Полдник

### **200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1,  
Углеводы-20

### **60 Круассан запеченый (пром.)**

Калорийность-310, Белки-4, Жиры-  
12, Углеводы-28

---

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-5, Жиры-  
12, Углеводы-48

### Ужин

### **70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом**

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2

огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло подсолнечное, соль

### **80 Биточки из говядины запеченные**

Калорийность-178, Белки-13,  
Жиры-12, Углеводы-5

говядина I категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль

### **200 Пюре картофельное**

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-  
6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

### **200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

сахар, чай черный

### **70 Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6,  
Углеводы-35

### **60 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-  
1, Углеводы-24

---

**Итого за Ужин** Калорийность-721, Белки-40,  
Жиры-24, Углеводы-90

21 ЧАС

*200 кефир 3,2% в пром. упаковке*

Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

*10 Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 619, Белки-154, Жиры-117, Углеводы-514

---