

**(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***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**40 Яйцо отварное вкрутую**

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***40 Хлеб пшеничный**

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

**40 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-1106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156**2 Завтрак****200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**30 печенье пром. в однократ. упак.**

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61**Обед****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***250 Борщ на мясном бульоне со сметаной**

Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая*

**100 Азу из отварной говядины**

Калорийность-314, Белки-17,  
Жиры-24, Углеводы-7

*говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**150 Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-534, Белки-16,  
Жиры-16, Углеводы-80

*крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Компот из свежесзамороженных ягод**

Калорийность-69, Углеводы-17

*плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар*

**80 Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6,  
Углеводы-40

**40 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-84, Белки-2,  
Углеводы-16

---

**Итого за Обед** Калорийность-1 325, Белки-46,  
Жиры-49, Углеводы-169

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1,  
Углеводы-20

**100 Булочка запеченная**

Калорийность-186, Белки-5, Жиры-  
4, Углеводы-32

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6, Жиры-  
4, Углеводы-52

**Ужин**

**70 Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом**

Калорийность-114, Белки-1, Жиры-  
5, Углеводы-16

*свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**80 Котлета куриная запеченная**

Калорийность-129, Белки-14,  
Жиры-5, Углеводы-4

*цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), 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 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

*сахар, чай черный*

**70 Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6,  
Углеводы-35

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12

	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99
	<b><u>21 ЧАС</u></b>	
<b>200</b>	<b><i>Кисломолочный напиток</i></b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10</b>	<b><i>Сухари пром.</i></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-3 851, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-552

---