

**(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*

60 **Колбаса вареная детская отварная** Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4

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

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

*сахар, лимон, 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-1 095, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-156

**2 Завтрак**

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

30 **вафли пром** Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

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

*сахар, чай черный*

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

**Обед**

70 **Икра кабачковая или баклажанная для детского питания** Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

40 **Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

250	<b>Щи из шпината со сметаной на мясном б-не</b> <i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	<b>Сырники творожные, запеченные</b> <i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44
<u><b>Ужин</b></u>		
70	<b>Винегрет с растительным маслом</b> <i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	<b>Котлета рыбная</b> <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
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 Ужин</b>		Калорийность-687, Белки-54, Жиры-16, Углеводы-85

21 ЧАС

200 *Йогурт питьевой в ассорт. в пром* Калорийность-120, Белки-5, Жиры-  
*упаковке* 6, Углеводы-9

10 *Сухари пром.* Калорийность-47, Белки-1,  
Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-6, Жиры-  
6, Углеводы-16

---

**Итого за день** Калорийность-3 730, Белки-187,  
Жиры-120, Углеводы-470

---

---