

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	<b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Какао на молоке</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-653, Белки-17,1, Жиры-27,2, Углеводы-83,6

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

**Обед**

70	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	<b>Суп овощной со сметаной на</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

## **бульоне курином или мясном**

*картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль*

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

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

100 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

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

70 **Перец сладкий тушеный** Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3

*перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Компот из кураги** Калорийность-97, Углеводы-24

*курага, сахар*

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

---

**Итого за Обед** Калорийность-530, Белки-42,9, Жиры-34,4 Углеводы-166,1

### Полдник

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка сдобная с помадкой запеченная** Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-439, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81

### Ужин

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 **Рыба, запеченная с картофелем, по-русски** Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26

*филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная I сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные*

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

*сахар, чай черный*

75 **Хлеб пшеничный** Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-672,7 Белки-32,4, Жиры-21,8 Углеводы-86,4

21 ЧАС

200 *Кисломолочный напиток*

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8

10 *Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-  
7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-  
6,6 Углеводы-14,6

---

**Итого за день** Калорийность-2726,7, Белки-110,9,  
Жиры-106,2 Углеводы-494,7

---

---