

**(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***40 Сыр порционный**

Калорийность-158, Белки-12, Жиры-12

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**50 Хлеб пшеничный**

Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

**40 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-683, Белки-23,8, Жиры-32,8, Углеводы-72,4**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***30 вафли пром**

Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8, Углеводы-20**Обед****105 Сельдь со свеклой и растительным маслом**

Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2

*сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное***250 Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной**

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

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

**200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-305, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-24

*картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Кисель клюквенный** Калорийность-117, Углеводы-30

*клюква, сахар, крахмал картофельный*

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

**50 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

---

**Итого за Обед** Калорийность-929, Белки-33,9, Жиры-26,4, Углеводы-130,4

### Полдник

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

**100 Круассан из готового теста** Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19

*тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, лезон, масло подсолнечное, сахарная пудра*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-4,9 Жиры-12,2 Углеводы-48

### Ужин

**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*

**100 Зразы из говядины фарш. капустой** Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

**150 Макароны отварные** Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

*макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, чай черный*

**40 Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-718, Белки-21,2 Жиры-26,6, Углеводы-94,4

### 21 ЧАС

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

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

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-5,9 Жиры-6,6  
Углеводы-15,7

---

**Итого за день** Калорийность-3228,8 , Белки-93,4,  
Жиры-113,6, Углеводы-420,9