

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай сладкий с молоком</b>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	молоко, сахар, чай черный байховый	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-734, Белки-25,  
Жиры-37, Углеводы-76

**2 Завтрак**

200	<b>Отвар шиповника</b>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
	шиповник (сухой), сахар	
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2,  
Жиры-1, Углеводы-44

**Обед**

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
	свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	<b>Суп с фрикадельками</b>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
	картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
120	<b>Рыба припущенная</b>	
	филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
	картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
200	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-97, Углеводы-24

курага, сахар

**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-956, Белки-29,  
Жиры-26, 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 подсолнечное

---

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

Ужин

**70 Салат витаминный с растительным маслом**

Калорийность-71, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**80 котлеты мясные**

Калорийность-185, Белки-10,  
Жиры-11, Углеводы-12

**150 Каши гречневая рассыпчатая**

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

крупа гречневая ядриса, 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

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-987, Белки-44,  
Жиры-32, Углеводы-143

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-6,  
Жиры-6, Углеводы-16

---

**Итого за день** Калорийность-3 325, Белки-112,  
Жиры-106, Углеводы-500