

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****150 Омлет натуральный запеченный**

яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-187, Белки-15,  
Жиры-20, Углеводы-5**60 Колбаса вареная детская отварная**Калорийность-125, Белки-10,  
Жиры-9**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**200 Чай сладкий с молоком**

молоко, сахар, чай черный байховый

Калорийность-115, Белки-3,  
Жиры-3, Углеводы-20**50 Хлеб пшеничный**Калорийность-107, Белки-4,  
Углеводы-25**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12**Итого за Завтрак**Калорийность-710, Белки-34,  
Жиры-44, Углеводы-62**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28**200 Отвар шиповника**

шиповник (сухой), сахар

Калорийность-76, Белки-1,  
Углеводы-16**35 Пряник промышленного производства****Итого за 2 Завтрак**Калорийность-203, Белки-2,  
Жиры-1, Углеводы-44**Обед****70 Огурцы консервированные**Калорийность-60, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-2**250 Борщ на мясном бульоне со сметаной**

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

Калорийность-99, Белки-4,  
Жиры-4, Углеводы-7**80 Мясо отварное**Калорийность-32, Белки-1,  
Жиры-1**100 Каша гречневая рассыпчатая**

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

Калорийность-356, Белки-11,  
Жиры-10, Углеводы-53**100 Фасоль зеленая тушеная в сметане**

фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-69, Белки-2,  
Жиры-3, Углеводы-8**200 Компот из свежих ягод**

брусника, сахар

Калорийность-69, Углеводы-17

60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-757, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-87
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</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-3 090, Белки-135, Жиры-100, Углеводы-407