

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша рисовая молочная жидкая**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

**70 Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**25 Хлеб пшеничный**

Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**30 печенье пром.в однораз упак.**

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед****70 Салат из огурцов с растительным маслом**

Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**250 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне**

Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18

картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**80 Курица отварная**

Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

цыпленка-бройлеры I к. потрошены, соль пищевая

**150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном**

Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

<b>200</b>	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>60</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>160</b>	<b>Сырники творожные, запеченные</b>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
	<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>80</b>	<b>Котлета из говядины запеченная</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>65</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
<b>200</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10</b>	<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-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377