

## (7-11 лет)

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

### Завтрак

150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <small>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
20	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>молоко, сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-655, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-62

### 2 Завтрак

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Отвар шиповника</b> <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

### Обед

70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <small>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</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	<b>Фасоль зеленая тушеная в сметане</b> <small>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Компот из свежих ягод</b> <small>брусника, сахар</small>	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

### 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 подсолнечноей

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

### 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

120 **Котлета рыбная**

Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Пюре картофельное**

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый

80 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

30 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Ужин** Калорийность-757, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-87

### 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-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

**Итого за день** Калорийность-3 035, Белки-130, Жиры-99, Углеводы-407