

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша манная молочная жидкая**

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-712, Белки-22,  
Жиры-21, Углеводы-107**40 Сыр порционный**Калорийность-141, Белки-10,  
Жиры-11**200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13**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-1 206, Белки-50,  
Жиры-44, Углеводы-161**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28**200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13**30 вафли пром**Калорийность-77, Белки-1, Жиры-  
4, Углеводы-10**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-253, Белки-14,  
Жиры-5, Углеводы-51**Обед****105 Сельдь со свеклой и растительным маслом**

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

Калорийность-174, Белки-13,  
Жиры-13, Углеводы-2**250 Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной**

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

Калорийность-99, Белки-4, Жиры-  
4, Углеводы-7**200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему**

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

Калорийность-244, Белки-11,  
Жиры-11, Углеводы-19**200 Кисель клюквенный**

клюква, сахар, крахмал картофельный

Калорийность-117, Углеводы-30

100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-952, Белки-39, Жиры-29, Углеводы-128
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан из готового теста</b>	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19
<i>тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло подсолнечное, сахарная пудра</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-316, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-39
<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>		
80	<b>котлеты мясные</b>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
150	<b>Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
<i>макаронные изделия группы а, 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>		
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
200	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 502, Белки-146, Жиры-121, Углеводы-478