

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
<b>40</b>	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>50</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
<b>40</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 206, Белки-50,  
Жиры-44, Углеводы-161

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 <i>сахар, чай черный</i>
<b>30</b>	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14,  
Жиры-5, Углеводы-51

**Обед**

<b>105</b>	<b>Сельдь со свеклой и растительным маслом</b>	Калорийность-174, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-2 <i>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное</i>
<b>250</b>	<b>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</b>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7 <i>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</i>
<b>200</b>	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19 <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>
<b>200</b>	<b>Кисель клюквенный</b>	Калорийность-117, Углеводы-30 <i>клюква, сахар, крахмал картофельный</i>

<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>50</b>	<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

### Полдник

<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>60</b>	<b>Круассан из готового теста</b>	Калорийность-224, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-19
<i>тесто слоеное дрожевое 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
-------------------------	--

### Ужин

<b>70</b>	<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>		
<b>80</b>	<b>котлеты мясные</b>	Калорийность-185, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12
<b>150</b>	<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>		
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<b>10</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-608, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-83
----------------------	--

### 21 ЧАС

<b>200</b>	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
<b>10</b>	<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		