

**(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**200 Чай с сахаром и лимоном***сахар, лимон, чай черный*Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**60 Колбаса вареная детская отварная**Калорийность-125, Белки-10,  
Жиры-9**50 Хлеб пшеничный**Калорийность-107, Белки-4,  
Углеводы-25**30 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12**Итого за Завтрак**Калорийность-644, Белки-43,  
Жиры-41, Углеводы-55**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28**35 Ирис пром.**Калорийность-150, Белки-2,  
Жиры-6, Углеводы-23**200 Чай с сахаром***сахар, чай черный*Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-326, Белки-15,  
Жиры-7, Углеводы-64**Обед****70 Томаты свежие**Калорийность-60, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-2**250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном***картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*Калорийность-59, Белки-3,  
Жиры-1, Углеводы-9**80 Мясо отварное**Калорийность-32, Белки-1,  
Жиры-1**200 Капуста тушеная***капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечной, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*Калорийность-161, Белки-4,  
Жиры-9, Углеводы-9**200 Компот из свежих ягод***брусника, сахар*

Калорийность-69, Углеводы-17

**100 Хлеб пшеничный**Калорийность-213, Белки-8,  
Углеводы-50

40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	<b>Запеканка творожная</b> <small>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	<b>Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <small>морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
120	<b>Котлета рыбная</b> <small>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
200	<b>Картофель отварной</b> <small>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-714, Белки-55, Жиры-20, Углеводы-82
<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-3 011, Белки-165, Жиры-109, Углеводы-369