

**(7-11 лет)**

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

Завтрак**200 Каша гречневая молочная**

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

**100 Творог пром. порционный****200 Какао на молоке**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.****10 Хлеб пшеничный****10 Хлеб ржано-пшеничный**

**Итого за Завтрак** Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71

2 Завтрак**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)****200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

**35 Пряник промышленного производства**

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

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

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

**40 Яйцо отварное вкрутую****250 Щи из шпината со сметаной на мясо б-не**

шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Плов с отварной говядиной**

говядина I категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Кисель пром. в брикетах**

|            |   |   |
|------------|---|---|
| <b>100</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-213, Белки-8,<br>Углеводы-50             |
| <b>50</b>  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20        |
|            | <b>Итого за Обед</b>  | Калорийность-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166   |
|            | <b><u>Полдник</u></b>   |   |
| <b>200</b> | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                 |
| <b>100</b> | <b>Пирожок с яблоком</b>  | Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37       |
|            | <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>                     |   |
|            | <b>Итого за Полдник</b>   | Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57       |
|            | <b><u>Ужин</u></b>  |   |
| <b>70</b>  | <b>Салат витаминный с растительным маслом</b>   | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6          |
|            | <i>капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>   |   |
| <b>80</b>  | <b>Котлета куриная запеченная</b>   | Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4        |
|            | <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>  |   |
| <b>150</b> | <b>Рагу овощное</b>   | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14        |
|            | <i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, 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>80</b>  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40                |
| <b>40</b>  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16                 |
|            | <b>Итого за Ужин</b>  | Калорийность-630, Белки-39, Жиры-15, Углеводы-93      |
|            | <b><u>21 ЧАС</u></b>  |   |
| <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-3 419, Белки-143, Жиры-114, Углеводы-444 |