

**(7-11 лет)**

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

Завтрак

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
	молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый	
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-692, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-62

2 Завтрак

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

сахар, чай черный

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

Обед

70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
	картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4,

Жиры-6, Углеводы-11

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

**200 *Компот из сухофруктов***

смесь сухофруктов, сахар

Калорийность-97, Углеводы-24

**80 *Хлеб пшеничный***

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

**40 *Хлеб ржано-пшеничный***

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115

**Полдник**

**200 *Сок фруктовый в ассортименте пром.***

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**60 *Круассан запеченный (пром.)***

Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

**Ужин**

**70 *Томаты свежие***

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**100 *Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом***

Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

**150 *Рис отварной рассыпчатый***

Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 *Чай с сахаром и лимоном***

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

**65 *Хлеб пшеничный***

Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

**50 *Хлеб ржано-пшеничный***

Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Ужин** Калорийность-786, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-124

**21 ЧАС**

**200 *кефир 3,2% в пром. упаковке***

Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

**10 *Сухари пром.***

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

**Итого за день** Калорийность-3 039, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-415