

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша пшененная молочная жидкая</b>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
<b>40</b>	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
<b>200</b>	<b>Какао на молоке</b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>30</b>	<b>печенье пром.в однораз упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, чай черный

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

<b>70</b>	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>250</b>	<b>Суп рыбный</b>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12 картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
<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 макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
<b>200</b>	<b>Компот из чернослива</b>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27 курага, сахар
<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

**60 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Итого за Обед** Калорийность-1 048, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-158Полдник**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**20 Сгущенное молоко**

Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

**180 Запеканка творожная**

Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

**Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50Ужин**70 Икра кабачковая или баклажанная для детского питания**

Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

**120 Рыба припущеная**

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Картофель отварной запеченный с растительным маслом**

Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27

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

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**60 Хлеб пшеничный**

Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Ужин** Калорийность-497, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-7921 ЧАС**200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке**

Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

**10 Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16**Итого за день** Калорийность-3 199, Белки-139, Жиры-101, Углеводы-439