

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша рисовая молочная жидкая**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

**70 Сосиска (колбаска) детская отварная****15 Масло сливочное пром. в однораз уп.****10 Хлеб пшеничный****10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-225, Белки-7,  
Жиры-10, Углеводы-26

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

Калорийность-146, Белки-12,  
Жиры-11

Калорийность-113, Жиры-12

Калорийность-21, Белки-1,  
Углеводы-5

Калорийность-21, Белки-1,  
Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-575, Белки-33,  
Жиры-33, Углеводы-48

**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28

**200 Чай с сахаром**

сахар, чай черный

**35 Ирис пром.**

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

Калорийность-150, Белки-2,  
Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15,  
Жиры-7, Углеводы-64

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

Калорийность-62, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-3

помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**250 Суп картофельный на мясном бульоне**

Калорийность-159, Белки-5,  
Жиры-4, Углеводы-19

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Гуляш из отварного мяса**

Калорийность-148, Белки-13,  
Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Макароны отварные с маслом**

Калорийность-207, Белки-6,  
Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Кисель пром. в брикетах**

Калорийность-80, Углеводы-20

|            |   |  |
|------------|---|--|
| <b>100</b> | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-213, Белки-8,<br>Углеводы-50                |
| <b>30</b>  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-63, Белки-2,<br>Углеводы-12                 |
|            | <b>Итого за Обед</b>  | Калорийность-932, Белки-35,<br>Жиры-24, Углеводы-138     |
|            | <b><u>Полдник</u></b>   |  |
| <b>200</b> | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>   | Калорийность-92, Белки-1,<br>Углеводы-20                 |
| <b>60</b>  | <b>Круассан запеченный (пром.)</b>  | Калорийность-310, Белки-4,<br>Жиры-12, Углеводы-28       |
|            | <b>Итого за Полдник</b>   | Калорийность-402, Белки-5,<br>Жиры-12, Углеводы-48       |
|            | <b><u>Ужин</u></b>  |  |
| <b>70</b>  | <b>Салат из свежего салата китайского с<br/>растительным маслом</b>   | Калорийность-54, Белки-1,<br>Жиры-5, Углеводы-2          |
|            | салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия  |  |
| <b>200</b> | <b>Говядина с овощами тушеная</b>   | Калорийность-295, Белки-26,<br>Жиры-19, Углеводы-5       |
|            | картофель, говядина I категории жареная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия |  |
| <b>200</b> | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>  | Калорийность-49, Белки-12,<br>Углеводы-13                |
|            | сахар, лимон, чай черный  |  |
| <b>80</b>  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-171, Белки-6,<br>Углеводы-40                |
| <b>60</b>  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-126, Белки-4,<br>Жиры-1, Углеводы-24        |
|            | <b>Итого за Ужин</b>  | Калорийность-695, Белки-49,<br>Жиры-25, Углеводы-84      |
|            | <b><u>21 ЧАС</u></b>  |  |
| <b>200</b> | <b>Кисломолочный напиток</b>  | Калорийность-118, Белки-6,<br>Жиры-6, Углеводы-8         |
| <b>10</b>  | <b>Сухари пром.</b>   | Калорийность-47, Белки-1,<br>Углеводы-7                  |
|            | <b>Итого за 21 ЧАС</b>  | Калорийность-165, Белки-7,<br>Жиры-6, Углеводы-15        |
|            | <b><u>Итого за день</u></b>   | Калорийность-3 095, Белки-144,<br>Жиры-107, Углеводы-397 |