

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
200	<b>Какао на молоке</b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

**2 Завтрак**

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

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

**Обед**

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10 морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9 картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
80	<b>Курица отварная</b>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11 цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая
200	<b>Картофель отварной запеченный с растительным маслом</b>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27 картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

<b>200</b>	<b>Компот из свежезамороженных ягод</b>	Калорийность-69, Углеводы-17
	<i>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар</i>	
<b>80</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115
	<b><u>Полдник</u></b>	
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>180</b>	<b>Запеканка творожная</b>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
	<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	
<b>20</b>	<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>	
<b>70</b>	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>80</b>	<b>Биточки из говядины запеченные</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>говядина 1 категории жареная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>150</b>	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>60</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-723, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-72
	<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-3 199, Белки-142, Жиры-114, Углеводы-403