

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каши рисовая молочная жидкая**Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10,  
Углеводы-26молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар,  
соль йодированная с пониженным содержанием натрия**70 Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

сахар, чай черный

**25 Хлеб пшеничный**

Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак**

Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды  
свежие)**Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1,  
Углеводы-28**30 печенье пром.в однораз упак.**Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-20**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

сахар, чай черный

**Итого за 2 Завтрак**Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4,  
Углеводы-61**Обед****70 Салат из огурцов с растительным  
маслом**Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с  
пониженным содержанием натрия

**250 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне**

Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-18

картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**80 Курица отварная**

цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая

Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

**150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном**

Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21,  
Углеводы-10

капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр

**200 Компот из сухофруктов**

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

**100 Хлеб пшеничный**

Калорийность-213, Белки-8,  
Углеводы-50

**60 Хлеб ржано-пшеничный**

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

**Итого за Обед** Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**160 Сырники творожные, запеченные**

Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

**Ужин**

**70 Салат из свежей капусты с растительным маслом**

Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-3

капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**80 Котлета из говядины запеченная**

Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Пюре картофельное**

Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6,  
Углеводы-11

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

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

*sахар, чай черный*

**65 Хлеб пшеничный**

Калорийность-139, Белки-5,  
Углеводы-32

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76

**21 ЧАС**

**200 Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

**10 Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377