

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша пшеничная молочная жидкая**

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

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Творог пром. порционный**

Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

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

Калорийность-113, Жиры-12

**200 Какао на молоке**

Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

**15 Хлеб пшеничный**

Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак**

Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75

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

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

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**35 Ирис пром.**

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

**Итого за 2 Завтрак**

Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед****70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом**

Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар

<b>250</b>	<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	
<b>100</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
	говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>100</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
	крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>70</b>	<b>Перец сладкий тушеный</b>	Калорийность-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
	перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>200</b>	<b>Компот из кураги</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
	курага, сахар	
<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>80</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 330, Белки-54, Жиры-41, Углеводы-186
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100</b>	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечное	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>250</b>	<b>Рыба, запеченная с картофелем, по-русски</b>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
<b>75</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1,  
Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Калорийность-647, Белки-41,  
Жиры-23, Углеводы-83

**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-3 512, Белки-145,  
Жиры-115, Углеводы-489