

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша пшенная молочная жидкая**

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

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

**200 Кофейный напиток из цикория с молоком**

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий  
растворимый

Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

**40 Яйцо отварное вкрутую**

Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

Калорийность-113, Жиры-12

**30 Хлеб пшеничный**

Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак**

Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

**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

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

**30 печенье пром.в однораз упак.**

Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак**

Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед****70 Огурцы консервированные**

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**250 Суп картофельный на мясном бульоне**

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

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

**100 Мясо отварное тушеное с томатом**

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

**150 Рис отварной рассыпчатый**

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

**90 Хлеб пшеничный**

Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 200                     | <b>Компот из чернослива</b><br><i>курага, сахар</i>   | Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27               |
| 80                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32       |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |   |  |
| 200                     | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                |
| 100                     | <b>Оладьи запеченные</b><br><i>молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>   | Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34       |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54       |
| <b><u>Ужин</u></b>      |   |  |
| 70                      | <b>Винегрет с растительным маслом</b><br><i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6         |
| 120                     | <b>Рыба припущенная</b><br><i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>  |  |
| 200                     | <b>Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>  | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11       |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>  | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13               |
| 70                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35               |
| 10                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                 |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   | Калорийность-436, Белки-24, Жиры-8, Углеводы-69      |
| <b><u>21 ЧАС</u></b>    |   |  |
| 200                     | <b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>  | Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8        |
| 10                      | <b>Сухари пром.</b>   | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7                 |
| <b>Итого за 21 ЧАС</b>  |   | Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15       |
| <b>Итого за день</b>    |   | Калорийность-2 986, Белки-108, Жиры-80, Углеводы-453 |