

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 *Каша пшененная молочная жидкая***

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

**200 *Кофеинный напиток из цикория с молоком***

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

**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***

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***

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

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

**100 *Мясо отварное тушеное с томатом***

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

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

**150 *Рис отварной рассыпчатый***

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

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

**90 *Хлеб пшеничный***

Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

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