

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****150 *Омлет натуральный запеченный****яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*Калорийность-187, Белки-15,  
Жиры-20, Углеводы-5**100 *Творог пром. порционный***Калорийность-125, Белки-5,  
Жиры-4, Углеводы-15**15 *Масло сливочное пром. в однораз уп.***

Калорийность-113, Жиры-12

**200 *Чай с сахаром****сахар, чай черный*Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13**25 *Хлеб пшеничный***Калорийность-53, Белки-2,  
Углеводы-13**30 *Хлеб ржано-пшеничный***Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12**Итого за Завтрак** Калорийность-590, Белки-36,  
Жиры-36, Углеводы-58**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 *вафли пром***Калорийность-77, Белки-1,  
Жиры-4, Углеводы-10**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14,  
Жиры-5, Углеводы-51**Обед****70 *Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом***Калорийность-61, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-3*помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 *Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном***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 *Курица отварная***Калорийность-186, Белки-18,  
Жиры-11*цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая***150 *Рис отварной рассыпчатый***Калорийность-333, Белки-6,  
Жиры-8, Углеводы-53*крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 *Компот из сухофруктов***

Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

**90 Хлеб пшеничный**

Калорийность-192, Белки-7,  
Углеводы-45

**50 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-105, Белки-3,  
Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-1 033, Белки-38,  
Жиры-26, Углеводы-154

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1,  
Углеводы-20

**100 Булочка запеченная**

Калорийность-186, Белки-5,  
Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечное

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6,  
Жиры-4, Углеводы-52

**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

**200 Голубцы ленивые**

Калорийность-272, Белки-17,  
Жиры-16, Углеводы-14

капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное

**200 Чай с сахаром и лимоном**

Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

**75 Хлеб пшеничный**

Калорийность-160, Белки-6,  
Углеводы-38

**20 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-42, Белки-1,  
Углеводы-8

**Итого за Ужин** Калорийность-575, Белки-37,  
Жиры-18, Углеводы-79

**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-2 894, Белки-138,  
Жиры-95, Углеводы-409