

**(7-11 лет)**

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

Завтрак

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жицкая</b>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23 молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, чай черный
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-689, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-74

2 Завтрак

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, чай черный
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

Обед

70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19 картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
100	<b>Гуляши из отварного мяса</b>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**60 Перец сладкий тушеный** Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

**70 Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

**40 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-154

### 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 моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечное, сахар

**100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом** Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, 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 и лимоном** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный

**60 Хлеб пшеничный** Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

**40 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Ужин** Калорийность-602, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-81

### 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-3 280, Белки-  
157, Жиры-112, Углеводы-416