

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>150 Омлет натуральный запеченный</b>	яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
<b>100 Творог пром.порционный</b>		Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
<b>15 Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>		Калорийность-113, Жиры-12
<b>200 Чай с сахаром</b>	сахар, чай черный	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>25 Хлеб пшеничный</b>		Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
<b>30 Хлеб ржано-пшеничный</b>		Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-590, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-58

**2 Завтрак**

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

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

**Обед**

<b>70 Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<b>250 Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b>	картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
<b>80 Курица отварная</b>	цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

**150 Рис отварной рассыпчатый** Калорийность-333, Белки-6,  
крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия Жиры-8, Углеводы-53

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

**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 подсолнечной

---

**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