

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

- 200 Кашица из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")** Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

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

- 200 Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

- 15 Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Жиры-12

- 40 Яйцо отварное вскрученное** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

- 10 Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

- 10 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57

**2 Завтрак**

- 280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

- 35 Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

- 200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

- 70 Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

- 250 Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 120 Рыба припущеная** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

- 150 Рагу овощное** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14

картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Компот из изюма** Калорийность-97, Углеводы-24  
изюм б/к, сахар

**100 Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

**60 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Итого за Обед** Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151

### Полдник

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**100 Булочка сдобная с помадкой запеченная** Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

### Ужин

**70 Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Запеканка картофельная с отварной печенью** Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, печень говяжья замороженная I кат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

сахар, чай черный

**80 Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

**30 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Ужин** Калорийность-658, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-86

### 21 ЧАС

**200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке** Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

**10 Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

**Итого за день** Калорийность-2 976, Белки-116, Жиры-99, Углеводы-440