

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каши манная молочная жидкая** Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**12 Сыр порционный**

Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3

**200 Чай сладкий с молоком**

Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

молоко, сахар, чай черный байховый

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**40 Хлеб пшеничный**

Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159

**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

сахар, чай черный

**35 Ирис пром.**

Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

**Обед**

**80 Салат из отварной птицы**

Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4

цыплятина-бройлеры 1 кг. потрошеные, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**250 Суп гороховый на курином или мясном б-не**

Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20

картофель, горох шлифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень

**100 Тефтели мясо-крупяные из говядины**

Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категория жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

<b>200 Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Компот из кураги</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
<i>курага, сахар</i>	
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>50 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135

### Полдник

<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Булочка запеченная</b>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

### Ужин

<b>70 Винегрет с растительным маслом</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>120 Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>150 Каши гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
<i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
<b>50 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
<b>20 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Ужин** Калорийность-1 032, Белки-67,  
Жиры-27, Углеводы-140

### 21 ЧАС

<b>200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>	Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>	Калорийность-3 900, Белки-163, Жиры-108, Углеводы-566