

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша пшенная молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

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

**40 Сыр порционный** Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

**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

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

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

**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*****Салат из свежих огурцов со***

**70 сладким перцем с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**250 Рассольник на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

<b>200</b>	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
	картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>200</b>	<b>Компот из вишни</b>	Калорийность-30, Углеводы-8
	сахар, лимон	
<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>80</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
		<b>Итого за Обед</b> Калорийность-853, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-133

### Полдник

<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100</b>	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
	мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной	
		<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

### Ужин

<b>100</b>	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
	морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар	
<b>100</b>	<b>Печень по-строгановски</b>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
	печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>100</b>	<b>Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
	макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>60</b>	<b>Перец сладкий тушеный</b>	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	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	сахар, чай черный	
<b>80</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>10</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
		<b>Итого за Ужин</b> Калорийность-614, Белки-40, Жиры-16, Углеводы-92

### 21 ЧАС

<b>200</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10</b>	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7,

Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 007, Белки-

123, Жиры-95, Углеводы-427