

**(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 жидкая</b> <small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-216, Белки-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63,8 Белки-5, Жиры-5 Углеводы-0,3
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</small>	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-590, Белки-16,8, Жиры-29,6, Углеводы-72,9

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Компот из изюма</b>	Калорийность-97, Белки-0,4 Углеводы-24,6

изюм б/к, сахар

30

**вафли пром**

Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8,2 Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-370, Белки-4,2, Жиры-9,2, Углеводы-71,6

Обед

70

**Икра кабачковая или баклажанная для детского питания**

Калорийность-64, Белки-1,1 Жиры-6, Углеводы-5

250

**Суп рыбный**

Калорийность-125, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-14

*картофель, филе семги, морковь, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль*

100

**Тефтели мясо-крупяные из говядины**

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

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

150

**Картофель отварной запеченный с растительным маслом**

Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20

*картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200

**Компот из свежемороженых ягод**

Калорийность-69, Углеводы-15

*плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар*

100

**Хлеб пшеничный**

Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-50

80

**Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2

**Итого за Обед** Калорийность-984, Белки-39,4 Жиры-24,6 Углеводы-135,9

Полдник

200

**Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100

**Ватрушка с творогом**

Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

*яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, молоко, творог, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, масло сливочное, соль*

**Итого за Полдник** Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11,2 Углеводы-53

Ужин

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
	<i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
120	<b>Рыба припущенная</b>	Калорийность-156, Белки-24, жиры-2,4
	<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
150	<b>Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные</b>	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-27
	<i>макаронные изделия группы а, сыр голландский брусковый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-52, Белки-0,2, Жиры-0,4 Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-37
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Калорийность-684, Белки-41,9, Жиры-18,5 Углеводы-87

21 ЧАС

200	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-5,9, Жиры-6,6 Углеводы-15,7

---

**Итого за день** Калорийность-3 127,8, Белки-117,5, Жиры-99,5, Углеводы-42,5

