

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b><i>Каша пшеничная молочная жидкая</i></b>	Калорийность-224, Белки-6,8 Жиры-10, Углеводы-40
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>100</b>	<b><i>Творог пром.порционный</i></b>	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-24
<b>15</b>	<b><i>Масло сливочное пром. в однораз уп.</i></b>	Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1
<b>200</b>	<b><i>Кофейный напиток из цикория с молоком</i></b>	Калорийность-88, Белки-1,5 Жиры-0,8 Углеводы-16
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	
<b>10</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-23,8 Белки-0,8 Углеводы-4,9
<b>20</b>	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>	Калорийность-38 Белки-1,2 Жиры-0,2 Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-652,8 Белки-17,4 Жиры-28,3 Углеводы-93

**2 Завтрак**

<b>200</b>	<b><i>Компот из чернослива</i></b>	Калорийность-97, Белки-0,4 Жиры-0,1 Углеводы-24,6
	<i>курага, сахар</i>	
<b>30</b>	<b><i>вафли пром</i></b>	Калорийность-153, Белки-2,8 Жиры-2,8 Углеводы-20
<b>280</b>	<b><i>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</i></b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-374, Белки-4,2 Жиры-3,9 Углеводы-71,6

**Обед**

<b>70</b>	<b><i>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</i></b>	Калорийность-87, Белки-1,15 Жиры-7,5 Углеводы-3,4
	<i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

<b>250</b>	<b><i>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</i></b>	Калорийность-78 Белки-3,7 Жиры-2, Углеводы-5,4
	<i>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	
<b>100</b>	<b><i>Курица отварная</i></b>	Калорийность-184, Белки-17, Жиры-11
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</i>	
<b>150</b>	<b><i>Рис отварной с овощами</i></b>	Калорийность-186, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-24
	<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200</b>	<b><i>Кисель из клюквы</i></b>	Калорийность-120, Белки-0,3 Углеводы-29
<b>100</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-238, Белки-8, Жиры-0,8 Углеводы-49
<b>40</b>	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>	Калорийность-84, Белки-2,6 Жиры-0,4 Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-977, Белки-35,7 Жиры-26,7 Углеводы-127,8
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b><i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i></b>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры- 0,2 Углеводы-20
<b>100</b>	<b><i>Пирожок с яблоком</i></b>	Калорийность-289, Белки-6,5 Жиры-10, Углеводы-37
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-7,5 Жиры-10,2 Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b><i>Томаты свежие</i></b>	Калорийность-13,7, Белки-0,75 Жиры-0,12, Углеводы-2,4
<b>100</b>	<b><i>Тефтели из рыбы</i></b>	Калорийность-116, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-8
	<i>филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200</b>	<b><i>Картофель и овощи тушеные в соусе</i></b>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
	<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
<b>200</b>	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-52, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>80</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6 Углеводы-64
<b>40</b>	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>	Калорийность-84, Белки-2,6 Жиры-0,4 Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-653,7, Белки-24,4 Жиры-13,1 Углеводы-123,4
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
<b>200</b>	<b><i>Кисломолочный напиток</i></b>	Калорийность-112, Белки-5,8

*10 Сухари пром.*

Жиры-6,4 Углеводы-8

Калорийность-47, Белки-1,4

Жиры-0,2 Углеводы-6,6

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7,

Жиры-6,6 Углеводы-14,6

---

**Итого за день** Калорийность-3197,5 Белки-98,1

Жиры-88,8 Углеводы-487,5

---