

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша манная молочная жидкая**

Калорийность-712,8 Белки-5,1, Жиры-8,8, Углеводы-18,3

*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***40 Сыр порционный**

Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11

**200 Чай черный с молоком и сахаром**

Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16

*молоко, сахар, чай черный байховый***15 Масло сливочное пром. в однократуп.**

Калорийность-113, Белки-0,06 Жиры-12,2 Углеводы-0,1

**40 Хлеб пшеничный**

Калорийность-95, Белки-3,2 Жиры-0,3 Углеводы-32

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-58, Белки-2,4 Жиры-0,3 Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-694,8, Белки-25,8, Жиры-35,6, Углеводы-78,4**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)**

Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

**200 Чай с сахаром**

Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный***35 Ирис пром.**

Калорийность-150, Белки-1,5, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63**Обед****80 Салат из отварной птицы**

Калорийность-129, Белки-8, Жиры-7,2 Углеводы-6,4

*цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, 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-125, Белки-4,3 Жиры-1,7 Углеводы-18,1

*картофель, горох илифованный, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, петрушка зелень***100 Тефтели мясо-крупяные из говядины**

Калорийность-168, Белки-12,5, Жиры-9,5 Углеводы-6,5

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

**200 Пюре картофельное**

Калорийность-164, Белки-4,5 Жиры-6,2  
Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Компот из кураги**

Калорийность-97, Белки-0,4,  
Углеводы-24,6

курага, сахар

**100 Хлеб пшеничный**

Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8  
Углеводы-49

**50 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-100, Белки-3,9 Жиры-0,6  
Углеводы-20

---

**Итого за Обед** Калорийность-1030, Белки-41,7 Жиры-26, Углеводы-135,6

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-98, Белки-1, Жиры-0,2  
Углеводы-20

**100 Булочка сдобная печеная**

Калорийность-400, Белки-8, Жиры-14,  
Углеводы-59

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-498, Белки-9, Жиры-14,2  
Углеводы-79

**Ужин**

**70 Винегрет**

Калорийность-64, Белки-1,5 Жиры-4,7  
Углеводы-8

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**120 Котлета рыбная**

Калорийность-140, Белки-19, Жиры-2,  
Углеводы-12

филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-270, Белки-7,3, Жиры-5,3  
Углеводы-37

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Чай в ассортименте с сахаром и лимоном**

Калорийность-64, Белки-0,2 Жиры-4,  
Углеводы-16

сахар, лимон, чай черный

**50 Хлеб пшеничный**

Калорийность-119, Белки-4, Жиры-0,4  
Углеводы-25

**20 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-38, Белки-1,2 Жиры-0,2  
Углеводы-8

---

**Итого за Ужин** Калорийность-695, Белки-33,2, Жиры-16,6 Углеводы-106

**21 ЧАС**

**200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром. упаковке**

Калорийность-120, Белки-4,5, Жиры-6,4  
Углеводы-9,1

*10 Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1,4 Жиры-0,2  
Углеводы-6,6

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-5,9 Жиры-6,6  
Углеводы-16,7

---

**Итого за день** Калорийность-3410,8, Белки-118,2,  
Жиры-106, Углеводы-477,7

---