

**(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>	Калорийность-216, Белки-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39
	<i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-12,2 Углеводы-0,1
200	<b>Чай черный с молоком и сахаром</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16
	<i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-0,4 Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1,2 Жиры-0,2 Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-742, Белки-4,1, Жиры-34,6 Углеводы-88,1

**2 Завтрак**

200	<b>Отвар шиповника</b>	Калорийность-76, Белки-1,
	<i>шиповник (сухой), сахар</i>	
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	Калорийность-150, Белки-3,1 Жиры-3,1 Углеводы-23
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-348, Белки-4,55 Жиры-4,1, Углеводы-50

**Обед**

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
	<i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
250	<b>Суп с фрикадельками</b>	Калорийность-234, Белки-13,

Жиры-14, Углеводы-37

*картофель, говядина I кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зеленая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

120 **Рыба припущенная** Калорийность-162, Белки-24, Жиры-2,4

*филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Картофель отварной** Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22

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

200 **Компот из кураги** Калорийность-75 Белки-0,5 Жиры-0,2, Углеводы-16

*курага, сахар*

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

---

**Итого за Обед** Калорийность-1072, Белки-54,3, Жиры-26, Углеводы-150

**Полдник**

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, 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 подсолнечное*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-9, Жиры-14,2 Углеводы-79

**Ужин**

70 **Салат витаминный с растительным маслом** Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6

*капуста белокачанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Зразы из говядины фарш. капустой** Калорийность-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-12

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 с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный*

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-764, Белки-23,6, Жиры-21,9, Углеводы-112

**21 ЧАС**

200	<i>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<i>Сухари пром.</i>	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-3561, Белки-121,4, Жиры-107,2 Углеводы-494,8

---

---