

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша рисовая молочная жидкая**Калорийность-290, Белки-7,5 Жиры-12,6  
Углеводы-38*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***70 Сосиска (колбаска) детская отварная**

Калорийность-168, Белки-11, Жиры-16

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12,2

**200 Чай с сахаром**

Калорийность52 , Углеводы-13

*сахар, чай черный***25 Хлеб пшеничный**

Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13

**10 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-702, Белки-21,2 Жиры-40  
Углеводы-67,3**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды  
свежие)**Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1,  
Углеводы-28**30 печенье пром.в однораз упак.**Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3,  
Углеводы-20**200 Чай с сахаром**

Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

*сахар, чай черный***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-3,8,  
Углеводы-62**Обед****70 Салат из огурцов с растительным  
маслом**Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-2*огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия***250 Суп картофельный с макаронными  
изделиями на курином бульоне**Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-18

*картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Курица отварная** Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11

*цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая*

**150 Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном** Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10

*капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр*

**200 Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

*смесь сухофруктов, сахар*

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

**60 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

---

**Итого за Обед** Калорийность-899, Белки-37,1 Жиры-25,1, Углеводы-124,9

### Полдник

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**160 Сырники творожные, запеченные** Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

*творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-29, Жиры-21,2, Углеводы-40

### Ужин

**70 Салат из свежей капусты с растительным маслом** Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

*капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Котлета из говядины запеченная** Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

*говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

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

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

*сахар, чай черный*

**65 Хлеб пшеничный** Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-609, Белки-22,8, Жиры-18, Углеводы-80

21 ЧАС

*200 Кисломолочный напиток*

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8

*10 Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6,6  
Углеводы-14,6

---

**Итого за день** Калорийность-3 164, Белки-120,9 Жиры-  
114,8, Углеводы-388,8