

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша пшенная молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый*

**40 Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

**15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.** Калорийность-113, Жиры-12

**30 Хлеб пшеничный** Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

**20 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-635, Белки-19,8, Жиры-31,9 Углеводы-81,4

**2 Завтрак**

**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

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

*сахар, чай черный*

**30 печенье пром.в однократ. упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-303, Белки-3,8, Жиры-3,8, Углеводы-59,5

**Обед**

**70 Огурец свежий** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**250 Суп картофельный на мясном бульоне** Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

*картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Мясо отварное тушеное с томатом** Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

*говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

150 **Рис отварной рассычатый** Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53

*крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

90 **Хлеб пшеничный** Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45

200 **Компот из чернослива** Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27

*курага, сахар*

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

---

**Итого за Обед** Калорийность-1047, Белки-36, Жиры-30,2, Углеводы-135,5

### Полдник

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

100 **Оладьи запеченные** Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34

*молоко, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-292, Белки-8, Жиры-5,2 Углеводы-53

### Ужин

70 **Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

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

120 **Рыба припущенная**

*филе судака, 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*

70 **Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Калорийность-649, Белки-36,4, Жиры-14, Углеводы-39,5

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке

Калорийность-112, 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-3067,8 , Белки-  
111,8 Жиры-91,7, Углеводы-  
383,5

...

...