

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 200 | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-224, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40     |
| 40  | <b>Сыр порционный</b>   | Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11                 |
| 200 | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>  | Калорийность-141, Белки-4,2 Жиры-4,8 Углеводы-19    |
| 15  | <b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>  | Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-122 Углеводы-0,1 |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-23,8 Белки-2, Жиры-0,1 Углеводы-4,9    |
| 20  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-19, Белки-1, Жиры-0,1 Углеводы-8       |

**Итого за Завтрак** Калорийность-668,8, Белки-23,5 Жиры-38,2 Углеводы-68

**2 Завтрак**

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 280 | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>   | Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-52, Углеводы-13                   |
| 35  | <b>Ирис пром.</b>                                | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23 |

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

**Обед**

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 70  | <b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b><br><i>огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль</i>  | Калорийность-80, Белки-1,25 Жиры-7, Углеводы-3    |
| 250 | <b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b><br><i>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-117, Белки-3, Жиры-8,3 Углеводы-20,5 |

200 **Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-290, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-17

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

200 **Компот из лимона** Калорийность-68, Белки-7, Жиры-7 Углеводы-17

*сахар, лимон*

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8, Углеводы-49

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28,2

---

**Итого за Обед** Калорийность-966, Белки-39,7, Жиры-38,9, Углеводы-134,7

### Полдник

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

100 **Булочка сдобная печеная с помадкой** Калорийность-347, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-439, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81

### Ужин

100 **Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

*морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар*

100 **Печень по-строгановски** Калорийность-121, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4

*печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Макароны отварные с маслом** Калорийность-138, Белки-4,2 Жиры-5, Углеводы-20

*макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

60 **Перец сладкий тушеный** Калорийность-35, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2

*перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Чай с сахаром** Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный*

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6, Углеводы-64

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-664, Белки-27,7, Жиры-20,1, Углеводы-117,6

### 21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток** 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, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3222,8, Белки-109, Жиры-120, Углеводы-478,9

---

---