

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
25	<b>Колбаса вареная детская отварная</b>	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 095, Белки-43, Жиры-37, Углеводы-156

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

**Обед**

70 **Икра кабачковая или баклажанная для детского питания** Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5

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

250 **Щи из шпината со сметаной на мясном бульоне** Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8

*шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Запеканка картофельная с отварным мясом** Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

*картофель, говядина I категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*смесь сухофруктов, сахар*

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

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

---

**Итого за Обед** Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

Полдник

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

180 **Сырники творожные, запеченные** Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

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	<b>Комлета рыбная</b> <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-687, Белки-54, Жиры-16, Углеводы-85
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
200	<b>Йогурт питьевой в ассортимент. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Сухари пром.</b>	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-3 730, Белки-187, Жиры-120, Углеводы-470

...

