

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
20	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-621, Белки-20, Жиры-33, Углеводы-62
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
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> <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <small>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>смесь сухофруктов, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

---

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</b>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4

*филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
-----	---------------------------------	--

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

200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	--------------------------------	--

*сахар, лимон, чай черный байховый*

65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
----	-----------------------	--

50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
----	-----------------------------	--

---

**Итого за Ужин** Калорийность-786, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-124

21 ЧАС

200	<b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
-----	------------------------------------	---

10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
----	---------------------	--------------------------------------

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-2 968, Белки-99, Жиры-97, Углеводы-415

---