

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
15	<b>Масло сливочное пром. в однократуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>молоко, сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89
<u>2 Завтрак</u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
70	<b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	<b>Котлета из говядины запеченная</b> <small>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	<b>Рагу овощное</b> <small>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пирожок с яблоком</b>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи

---

**Итого за Полдник** Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	<b>Рис отварной с овощами</b>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, 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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-689, Белки-54, Жиры-22, Углеводы-81

21 ЧАС

200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 203, Белки-149, Жиры-104, Углеводы-434

---