

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупя пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <i>молоко сухое, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-10
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-62
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
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>Отвар шиповника</b> <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-280, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-54
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	<b>Щи со сметаной на мясном б-не</b> <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лавровый лист, масло сливочное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	<b>Макаронные изделия с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-999, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-156

Полдник

200 Сок фруктовый в  
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой  
запеченная

Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

*яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое*

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

70 Винегрет с растительным  
маслом

Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

*огурцы (консервированные), картофель, свекла, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, лук репчатый, соль*

120 Рыба припущенная

*филе трески, минтая, соль*

150 Капуста цветная отварная с  
маслом

Калорийность-71, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5

*капуста белокочанная, масло сливочное, соль*

200 Чай с сахаром и лимоном

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, лимон, 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-342, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-63

21 ЧАС

200 Йогурт питьевой в ассорт. в  
пром упаковке

Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

10 Сухари пром.

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

**Итого за день** Калорийность-2 837, Белки-100, Жиры-90, Углеводы-417