

**(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>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, 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-1 106, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-156

**2 Завтрак**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>печенье пром.в однораз упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

**Обед**

70	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <i>говядина, капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	<b>Азу из отварной говядины</b> <i>говядина, помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), лук репчатый, масло растительное, чеснок, соль</i>	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-1 342, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-173

Полдник

200 **Сок фруктовый в  
ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка запеченная**

Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 **Салат из отварной свеклы с  
чесноком с растительным  
маслом**

Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

*свекла, масло растительное, чеснок, соль*

80 **Котлета домашняя**

Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11

*свинина, говядина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль, масло растительное, лук репчатый*

200 **Картофель и овощи  
тушеные в соусе**

Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

*картофель, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная*

200 **Чай с сахаром**

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

*сахар, чай черный*

70 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

30 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-721, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-106

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-3 917, Белки-160, Жиры-146, Углеводы-563

---