

## (7-11 лет)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><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                                |
| 200                       | <b>Чай сладкий с молоком</b><br><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                                 |
| 15                        | <b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-113, Жиры-12                                                      |
| 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-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78                               |
| <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>печенье пром.в однораз упак.</b>                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                                 |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                                 |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 70                        | <b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b><br><small>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                         | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3                                   |
| 250                       | <b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным</b><br><small>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9                                   |
| 200                       | <b>Плов с отварной говядиной</b><br><small>говядина 1 категории жилистая в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                 | Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66                               |
| 200                       | <b>Кисель пром. в брикетах</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-80, Углеводы-20                                                   |
| 100                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50                                         |
| 50                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                                 |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168                            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                       | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                          |
| 100                       | <b>Булочка запеченная</b><br><small>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</small>                                                                                                                            | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52                                 |

Ужин

|     |                                                                                                                                                                                  |                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 70  | <b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>                                                                                                                      | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5    |
| 80  | <b>Биточки из говядины запеченные</b>                                                                                                                                            | Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5 |
|     | <small>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                |                                                 |
| 200 | <b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>                                                                                                                                         | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19  |
|     | <small>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</small> |                                                 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                                                             | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13  |
|     | <small>сахар, чай черный байховый</small>                                                                                                                                        |                                                 |
| 65  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                            | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32          |
| 40  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                      | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16           |

---

**Итого за Ужин** Калорийность-701, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-90

21 ЧАС

|     |                                                  |                                               |
|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 200 | <b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 10  | <b>Сухари пром.</b>                              | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7          |

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-3 357, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-465

---