

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

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
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
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
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

**2 Завтрак**

200	<b>Компот из чернослива</b> <small>курага, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

**Обед**

70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <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>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Курица отварная</b> <small>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121

Полдник

200 Сок фруктовый в  
ассортименте пром.

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Пирожок с яблоком

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 Томаты свежие

Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

100 Тефтели из рыбы

Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль  
йодированная с пониженным содержанием натрия

200 Картофель и овощи тушеные  
в соусе

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

картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль  
йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная

200 Чай с сахаром

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

сахар, чай черный байховый

80 Хлеб пшеничный

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

40 Хлеб ржано-пшеничный

Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Ужин** Калорийность-649, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-98

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-3 092, Белки-111, Жиры-97, Углеводы-432