

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-156
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
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
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <i>куры потрош. 1 категории, 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 свежесзамороженных 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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 335, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-170

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b> <small>яйцо, мука пшеничная, дрожжи, сахар, масло сливочное, молоко сухое, масло растительное</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>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b> <small>свекла, масло растительное, чеснок, соль</small>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
80	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b> <small>картофель, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-729, Белки-44, Жиры-26, Углеводы-95

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
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 918, Белки-163, Жиры-133, Углеводы-549