

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>крупа пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</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 однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</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
<u>2 Завтрак</u>		
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, 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
<u>Обед</u>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы (консервированные), помидоры консервированные (томаты), масло растительное, соль</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, томатная паста, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Мясо отварное тушеное с томатом</b> <small>говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, помидоры консервированные (томаты), соль</small>	Калорийность-112, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</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-838, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-128

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

яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое, 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, мятая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль

200 **Картофель и овощи  
тушеные в соусе**

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

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

200 **Чай с сахаром**

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

сахар, чай черный

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-3 018, Белки-100, Жиры-92, Углеводы-439

---