

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша пшениная молочная жидкая</b> <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, чай черный</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
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
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> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным</b> <small>картофель, сметана, капуста цветная быстрозамороженная, говядина, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
200	<b>Плов с отварной говядиной</b> <small>говядина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</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
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b> <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, 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>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, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	
200	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	<small>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый (консервированный), томатная паста, масло сливочное, соль, мука пшеничная</small>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</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

---