

## (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 пшеничная молочная жидкая</b> <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Какао на молоке</b> <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-698, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-75
<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>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп рыбный</b> <small>картофель, филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	<b>Котлета домашняя</b> <small>говядина, свинина, яйцо, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-178, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-11
150	<b>Макаронны отварные с маслом</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив, сахар</small>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 041, Белки-51, Жиры-39, Углеводы-157
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	<b>Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	<b>Запеканка творожная</b> <small>яйцо, творог, крупа манная, сахар, молоко сухое, масло сливочное</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
120	<b>Рыба припущенная</b> <small>филе трески, минтая, соль</small>	
200	<b>Картофель отварной запеченный с растительным маслом</b> <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-497, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-79
<u>21 ЧАС</u>		
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
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 192, Белки-144, Жиры-120, Углеводы-438