

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша пшенная 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

**Итого за Завтрак** Калорийность-674, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-76

**2 Завтрак**

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

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-311, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-65

**Обед**

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>говядина, капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
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

**Итого за Обед** Калорийность-912, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-121

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пирожок с яблоком</b>	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	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	<b>Тефтели из рыбы</b>	Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8

*филе трески, минтая, лук репчатый, хлеб пшеничный (белый), мука пшеничная, масло сливочное, молоко сухое, соль*

200	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
-----	--	--

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

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

*сахар, чай черный*

80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
----	-----------------------	--

40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
----	-----------------------------	---------------------------------------

---

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

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
----	---------------------	--------------------------------------

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 092, Белки-111, Жиры-97, Углеводы-432

---

\_\_\_\_\_