

## (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> <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
12	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-42, Белки-3, Жиры-3
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 130, Белки-33, Жиры-39, Углеводы-159
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из отварной птицы</b> <small>куры потрош. 1 категории, перец свежий, кукуруза консервированная, яблоки, лимон, сахар, соль</small>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4
250	<b>Суп гороховый на курином или мясном б-не</b> <small>куры потрош. 1 категории, картофель, горох шлифованный, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-145, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-20
100	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b> <small>яйцо, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
200	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
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-967, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-135
<b><u>Полдник</u></b>		
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, масло растительное, молоко сухое, дрожжи</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>Винегрет с растительным маслом</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<i>огурцы (консервированные), картофель, горошек зеленый (консервированный), свекла, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>яйцо, филе трески, минтая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-1 032, Белки-67, Жиры-30, Углеводы-140
	<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-3 900, Белки-163, Жиры-114, Углеводы-566