

**(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> <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
60	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. 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-655, Белки-31, Жиры-49, Углеводы-56
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
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-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, яблоки, морковь, лимон, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>куры потрош. 1 категории, помидоры консервированные (томаты), капуста белокочанная, картофель, морковь, крупа пшено, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Плов с отварной говядиной</b> <i>говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	<b>Компот из свежемороженых ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные (вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 263, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-158
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	<b>Котлета из говядины запеченная</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<i>яйцо, капуста цветная быстрозамороженная, мука пшеничная, сыр, масло растительное, молоко сухое</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-808, Белки-39, Жиры-41, Углеводы-91

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-3 469, Белки-143, Жиры-158, Углеводы-409

---