

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200 **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23

*овсяные хлопья "геркулес", молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль*

20 **Сыр порционный** Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5

15 **Масло сливочное пром. в однократ. уп.** Калорийность-113, Жиры-12

200 **Чай сладкий с молоком** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

*сахар, молоко сухое, чай черный*

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

20 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-663, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-76

**2 Завтрак**

200 **Отвар шиповника** Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

*шиповник (сухой), сахар*

35 **Пряник промышленного производства**

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

**Обед**

70 **Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

*свекла, масло растительное, чеснок, соль*

250 **Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

*яйцо, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль*

120 **Котлета рыбная** Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

*филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль*

200 **Картофель отварной** Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22

*картофель, масло сливочное, соль*

200 **Компот из кураги** Калорийность-97, Углеводы-24

*курага, сахар*

100 **Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Обед** Калорийность-1 204, Белки-62, Жиры-35, Углеводы-177

**Полдник**

200 **Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка запеченная** Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

*яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное*

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

## Ужин

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
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупa гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-834, Белки-35, Жиры-25, Углеводы-131

## 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-3 349, Белки-131, Жиры-102, Углеводы-496

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_