

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-590, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-58
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b> <i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	<b>Курица отварная</b> <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 033, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-154

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b> <small>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</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> <small>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
200	<b>Голубцы ленивые</b> <small>капуста белокочанная, говядина, соль пищевая, соус сметанный, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо, масло растительное</small>	Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар, лимон, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-575, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-79

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
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 894, Белки-138, Жиры-104, Углеводы-409