

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23 молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
<b>40</b>	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>200</b>	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22 молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый
<b>25</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
<b>20</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-692, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-62

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>30</b>	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13 сахар, чай черный

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51**Обед**

<b>70</b>	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2 огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия
<b>250</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22 картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

<b>80 Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
<b>200 Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>200 Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
смесь сухофруктов, сахар	
<b>80 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>40 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115

#### Полдник

<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Круассан запеченный (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

#### Ужин

<b>70 Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</b>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечное, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>150 Рис отварной рассыпчатый</b>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
<b>200 Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
сахар, лимон, чай черный	
<b>65 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
<b>50 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Итого за Ужин** Калорийность-786, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-124

#### 21 ЧАС

<b>200 кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

**Итого за день** Калорийность-3 039, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-415