

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <i>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-12
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-526, Белки-26, Жиры-37, Углеводы-48
<u>2 Завтрак</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</i>	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
<u>Обед</u>		
70	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b> <i>помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	<b>Макаронные изделия с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи</i>	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-42

Ужин

70 **Салат из б/к капусты с яблоками** Калорийность-66, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-6

*капуста белокочанная, яблоки, морковь, лук репчатый, сахар, масло растительное, чеснок*

200 **Говядина с овощами тушеная** Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5

*картофель, говядина, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль*

200 **Чай с сахаром и лимоном** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, лимон, чай черный*

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

60 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

---

**Итого за Ужин** Калорийность-707, Белки-56, Жиры-26, Углеводы-88

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток** Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-2 922, Белки-144, Жиры-109, Углеводы-395

---

\_\_\_\_\_