

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200 **Каша пшеничная молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

*крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль*

40 **Сыр порционный** Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

200 **Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

*говядина, сахар, какао-порошок*

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

10 **Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

**2 Завтрак**

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

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

*сахар, чай черный*

35 **Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

**Обед**

70 **Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*огурцы (консервированные), перец свежий, соль, масло растительное*

250 **Рассольник на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

*картофель, перец свежий, говядина, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль*

200 **Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

*картофель, говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль*

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Калорийность-69, Углеводы-17

*плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар*

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

80 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

**Итого за Обед** Калорийность-892, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
-----	--	--

*морковь, огурцы, яблоки, масло сливочное, сахар*

100	<b>Печень по-строгановски</b>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
-----	-------------------------------	---

*печень говяжья мороженая, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль*

100	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
-----	--	--

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

60	<b>Фасоль зеленая тушеная в сметане</b>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
----	---	--

*фасоль стручковая мороженая, масло растительное, соль*

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

*сахар, чай черный*

80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
----	-----------------------	--

10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------------	--------------------------------------

---

**Итого за Ужин** Калорийность-623, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-95

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-3 055, Белки-122, Жиры-102, Углеводы-439

---