

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b> <small>крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Какао на молоке</b> <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>печенье пром.в однораз упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <small>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b> <small>картофель, капуста цветная свежая, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	<b>Картофель отварной запеченный с растительным маслом</b> <small>картофель, масло растительное, соль</small>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
200	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b> <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-873, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	<b>Запеканка творожная</b> <small>яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, молоко сухое</small>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	<b>Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

Ужин

70	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	<b>Биточки из говядины запеченные</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<small>капуста цветная быстрозамороженная, сыр, мука пшеничная, масло растительное, яйцо, молоко сухое</small>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-723, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-72

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-3 199, Белки-142, Жиры-120, Углеводы-403

---