

**(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 рисовая молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-56
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>печенье пром.в однократ. упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	<b>Курица отварная</b> <small>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, соль пищевая</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b> <small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>смесь сухофруктов, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	<b>Сырники творожные, запеченные</b>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21

*творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной*

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

Ужин

70	<b>Салат из квашен капусты с р/м</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
80	<b>Котлета из говядины запеченная</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

*капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар*

*говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
-----	--------------------------	--

*картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, чай черный байховый*

65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Ужин** Калорийность-647, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-78

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-3 168, Белки-154, Жиры-128, Углеводы-379