

**(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

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Творог пром.порционный** Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15

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

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

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок*

15 **Хлеб пшеничный** Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75

**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 байховый*

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 огурцов с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

*картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Бефстроганов из отварной говядины** Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

*говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

100 **Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

*крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

70 **Фасоль зеленая тушеная в сметане** Калорийность-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

*фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200 **Компот из кураги** Калорийность-97, Углеводы-24

*курага, 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-1 319, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-184

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

мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной

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

Ужин

70	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Рыба, запеченная с картофелем, по-русски</b>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26

филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные

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

сахар, чай черный байховый

75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
----	-----------------------	--

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

**Итого за Ужин** Калорийность-647, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-83

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-3 501, Белки-144, Жиры-122, Углеводы-487