

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
60	<b>Колбаса вареная детская отварная</b>	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Отвар шиповника</b> <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <small>куры потрош. 1 категории, сметана, капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	<b>Фасоль зеленая тушеная в сметане</b> <small>фасоль стручковая свежая, масло растительное, соль</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Компот из свежих ягод</b> <small>брусника, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133

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, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое*

---

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

Ужин

70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>		
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-757, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-87

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-3 090, Белки-135, Жиры-103, Углеводы-407

---

---