

**(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 гречневая молочная</b> <i>молоко, крупа гречневая ядрица, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200	<b>Какао на молоке</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Масло сливочное пром. в однократной упаковке</b>	Калорийность-113, Жиры-12
10	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71
<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>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	<b>Щи из шпината со сметаной на мясном б-не</b> <i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	<b>Плов с отварной говядиной</b> <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 393, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечное, масло сливочное, дрожжи</i>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	<b>Курица отварная</b> <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Рагу овощное</b> <i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-676, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-85

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-3 465, Белки-147, Жиры-126, Углеводы-436

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_