

**(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 пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ.уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Какао на молоке</b> <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-8
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-686, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-75
<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</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным</b> <i>куры потрош. 1 категории, картофель, горошек зеленый (консервированный), капуста цветная быстрозамороженная, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
100	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b> <i>говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль, молоко сухое</i>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
200	<b>Компот из кураги</b> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 293, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-183

Полдник

200 Сок фруктовый в  
ассортименте пром. Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Булочка сдобная с помадкой  
запеченная 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 Томаты свежие Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

250 Рыба, запеченная с  
картофелем, по-русски Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26

филе трески, микс, картофель, масло сливочное, мука пшеничная, молоко сухое, соль

200 Чай с сахаром Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный

75 Хлеб пшеничный Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

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

---

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

21 ЧАС

200 Кисломолочный напиток Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром. Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 475, Белки-143, Жиры-120, Углеводы-486

---

\_\_\_\_\_