

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <i>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
60	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-765, Белки-24, Жиры-51, Углеводы-67

**2 Завтрак**

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
30	<b>печенье пром.в однократ. упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61

**Обед**

70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <i>куры потрохи, 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	<b>Мясо отварное тушеное с томатом</b> <i>говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
200	<b>Компот из чернослива</b> <i>чернослив, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

**Итого за Обед** Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

**Полдник**

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Оладьи запеченные</b> <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахар, молоко сухое, дрожжи, соль</i>	Калорийность-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34

**Итого за Полдник** Калорийность-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

70	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
	<small>горошек зеленый (консервированный), картофель, свекла, морковь, огурцы (консервированные), масло растительное, лук репчатый, соль</small>	
120	<b>Рыба припущенная</b>	
	<small>филе трески, мятая, соль</small>	
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-436, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-69
	<b><u>21 ЧАС</u></b>	
200	<b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
	<b>Итого за 21 ЧАС</b>	Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-3 117, Белки-112, Жиры-105, Углеводы-453