

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
70	<b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
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
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-690, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-44
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
200	<b>Отвар шиповника</b> <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Сельдь со свеклой и растительным маслом</b> <i>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное</i>	Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1
250	<b>Щи со сметаной на мясном б-не</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
200	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
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

70	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
20	<b>Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
180	<b>Запеканка творожная</b>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50
<u><b>Ужин</b></u>		
70	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
<i>картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	<b>Печень по-строгановски</b>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
<i>печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	<b>Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-583, Белки-39, Жиры-12, Углеводы-92
<u><b>21 ЧАС</b></u>		
200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 242, Белки-152, Жиры-124, Углеводы-395