

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша пшенная молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Кофейный напиток из цикория с молоком** Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый*

**40 Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Жиры-12

**30 Хлеб пшеничный** Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-634, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-67

**2 Завтрак**

**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

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

*сахар, чай черный*

**30 печенье пром.в однораз упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

**70 Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**250 Суп картофельный на мясном бульоне** Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

*картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Мясо отварное тушеное с томатом** Калорийность-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

*говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

<b>150 Рис отварной рассыпчатый</b>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>90 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
<b>200 Компот из чернослива</b>	Калорийность-107, Белки-1, Углеводы-27
<i>курага, сахар</i>	
<b>80 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>	
	Калорийность-1 159, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-187

### Полдник

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

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

### Ужин

<b>70 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 подсолнечное, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>120 Рыба припущенная</b>	
<i>филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
<b>70 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
<b>10 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Ужин** Калорийность-436, Белки-24,  
Жиры-8, Углеводы-69

### 21 ЧАС

<b>200 кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7,  
Жиры-6, Углеводы-15

**Итого за день** Калорийность-2 986, Белки-108,  
Жиры-80, Углеводы-453