

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>40</b>	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
<b>200</b>	<b>Какао на молоке</b>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>10</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5
<b>10</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>35</b>	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

<b>70</b>	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>250</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
	<i>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

**200 Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему** Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19

*картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Компот из вишни** Калорийность-30, Углеводы-8

*сахар, лимон*

**100 Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

**80 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32

**Итого за Обед** Калорийность-853, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-133

### 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

*мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной*

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

### Ужин

**100 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

*морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар*

**100 Печень по-строгановски** Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

*печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**100 Макароны отварные с маслом** Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

*макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**60 Перец сладкий тушеный** Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2

*перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, чай черный*

**80 Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

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

**Итого за Ужин** Калорийность-614, Белки-40, Жиры-16, Углеводы-92

### 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-3 007, Белки-  
123, Жиры-95, Углеводы-427