

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
	<i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>60</b>	<b>Котлета домашняя</b>	Калорийность-134, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-9
	<i>говядина, свинина, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, лук репчатый, соль пищевая, яйцо</i>	
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<b>40</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 177, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-165

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>30</b>	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51

**Обед**

<b>70</b>	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
<b>40</b>	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
<b>250</b>	<b>Щи из шпината со сметаной на мясном б-не</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
	<i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	

200	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-986, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-118

#### Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	<b>Сырники творожные, запеченные</b> <i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

**Итого за Полдник** Калорийность-542, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-44

#### Ужин

70	<b>Винегрет с растительным маслом</b> <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>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
120	<b>Котлета рыбная</b> <i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-687, Белки-54, Жиры-16, Углеводы-85

#### 21 ЧАС

200	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

---

**Итого за день** Калорийность-3 812, Белки-  
194, Жиры-134, Углеводы-479