

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
15	<b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-752, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-91

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Компот из изюма</b> <i>изюм б/к, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-301, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-62

**Обед**

70	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
100	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Картофель отварной запеченный с растительным маслом** Калорийность-162, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20

картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Компот из свежемороженых ягод** Калорийность-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар

**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-1 014, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-142

### Полдник

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**100 Ватрушка с творогом** Калорийность-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33

мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, сахар, масло подсолнечное, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

---

**Итого за Полдник** Калорийность-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

### Ужин

**70 Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**120 Рыба припущенная**

филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Макароны изделия с тертым сыром, запеченные** Калорийность-272, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29

макаронные изделия группы а, сыр голландский брусковый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, лимон, чай черный

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

**50 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

---

**Итого за Ужин** Калорийность-753, Белки-35, Жиры-17, Углеводы-128

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
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 366, Белки-124, Жиры-96, Углеводы-492