

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107
15	<b>Масло сливочное пром. в однократной упаковке.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156

**2 Завтрак**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>печенье пром. в однократной упаковке.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

**Обед**

70	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <i>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
100	<b>Азу из отварной говядины</b> <i>говядина I категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

<b>150</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80
<b>200</b>	<b>Компот из свежемороженых ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
<b>80</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>40</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 333, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-170
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100</b>	<b>Булочка запеченная</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b> <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
<b>80</b>	<b>Котлета куриная запеченная</b> <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошены, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4
<b>200</b>	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b> <i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>70</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
<b>200</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10</b>	<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-3 859, Белки-159, Жиры-118, Углеводы-553

