

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
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
60	<b>Колбаса вареная детская отварная</b>	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимон, 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 168, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-156
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
250	<b>Щи из шпината со сметаной на мясном б-не</b> <i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8
200	<b>Запеканка картофельная с отварным мясом</b> <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, 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

---

**Итого за Обед** 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>	Калорийность-450, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-24

*творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной*

---

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

**Ужин**

70	<b>Винегрет с растительным маслом</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
----	---------------------------------------	--

*картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	--

*филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

150	<b>Рис отварной с овощами</b>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
-----	-------------------------------	--

*крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
-----	----------------------	--

*сахар, чай черный*

50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
----	-----------------------	--

20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
----	-----------------------------	--------------------------------------

---

**Итого за Ужин** 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
----	---------------------	--------------------------------------

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

---

**Итого за день** Калорийность-3 803, Белки-193, Жиры-125, Углеводы-470