

**(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> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
<b>40</b>	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
<b>200</b>	<b>Какао на молоке</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в однораз. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>30</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-15
<b>20</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-755, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-71

**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> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>35</b>	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

<b>70</b>	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <i>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>250</b>	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <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>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22

<b>200</b>	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b> <i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, помидоры свежие, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
<b>200</b>	<b>Компот из вишни</b> <i>сахар, лимон</i>	Калорийность-30, Углеводы-8
<b>100</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>80</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-853, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-133
<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 сдобная с помадкой запеченная</b> <i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>100</b>	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
<b>100</b>	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
<b>100</b>	<b>Макароны отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
<b>60</b>	<b>Перец сладкий тушеный</b> <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>80</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>30</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-632, Белки-41, Жиры-16, Углеводы-94
<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

---

**Итого за день** Калорийность-3 089, Белки-  
125, Жиры-95, Углеводы-443