

**(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-4,8, Жиры-7,8, Углеводы-39
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-148, Белки-11, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз. уп.</b>	Калорийность-113, Белки-0,06, Жиры-12,2
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-135, Белки-4,8, Жиры-0,5, Углеводы-30
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-38, Белки-1,2, Жиры-0,2, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-702, Белки-21,9, Жиры-31,7, Углеводы-90,1

**2 Завтрак**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-52, Углеводы-13
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	<b>вафли пром.</b>	Калорийность-153, Белки-2,8, Жиры-8,2, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-329, Белки-3,8, Жиры-9,2, Углеводы-60

**Обед**

70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <i>огурцы, перец свежий, масло подсолнечное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1,25, Жиры-7, Углеводы-3
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b>	Калорийность-140, Белки-4,5, Жиры-2,7, Углеводы-18

картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Гуляш из отварного мяса**

Калорийность-147, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3

говядина I категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Каша гречневая рассыпчатая**

Калорийность-180, Белки-5,7, Жиры-5,7, Углеводы-29

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**60 Перец сладкий тушеный**

Калорийность-35, Белки-1,9, Жиры-1,4, Углеводы-2,6

перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Компот из сухофруктов**

Калорийность-107, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар

**70 Хлеб пшеничный**

Калорийность-172, Белки-5,8, Жиры-0,6, Углеводы-3,5

**40 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-79, Белки-2,6, Жиры-0,4, Углеводы-16

---

**Итого за Обед** Калорийность-914, Белки-35,9, Жиры-26,8, Углеводы-99,1

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20

**160 Сырники творожные, запеченные**

Калорийность-400, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-20

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-29, Жиры-21,2, Углеводы-40

**Ужин**

**70 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом**

Калорийность-78, Белки-0,7, Жиры-5, Углеводы-7

морковь свежая, яблоки свежие, масло подсолнечной, сахар

**100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом**

Калорийность-39, Белки-9,9, Жиры-5, Углеводы-4,4

филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Пюре картофельное**

Калорийность-160, Белки-4,5, Жиры-6,2, Углеводы-11

картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Чай с сахаром и лимоном**

Калорийность-64, Белки-0,2, Жиры-4, Углеводы-16

сахар, лимон, чай черный

**60 Хлеб пшеничный**

Калорийность-148, Белки-4,8, Жиры-0,5, Углеводы-30

*40 Хлеб ржано-пшеничный*

Калорийность-84, Белки-2,6, Жиры-0,4, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-573, Белки-22,7, Жиры-21,1, Углеводы-84,4

**21 ЧАС**

*200 Кисломолочный напиток*

Калорийность-112, Белки-6, Жиры-5,6, Жиры-6,4, Углеводы-8

*10 Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1,4, Жиры-0,2, Углеводы-6,6

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6,6, Углеводы-14,6

---

**Итого за день** Калорийность-3 169, Белки-120,2, Жиры-116,5 Углеводы-388