

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")** Калорийность-224, Белки-6,3, Жиры-10, Углеводы-25,6

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Какао на молоке** Калорийность-141, Белки-4,2, Жиры-4,8, Углеводы-19

*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок*

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Белки- 0,06, Жиры-12,2, Углеводы-0,1

**40 Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-62,8, Белки-5,1, Жиры-4,6, Углеводы-0,3

**25 Хлеб пшеничный** Калорийность-23,8, Белки-0,8, Жиры-0,1, Углеводы-4,9

**20 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-19, Белки-0,6, Жиры-0,1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-583,6, Белки-17,1, Жиры-31,8, Углеводы-53,9

**2 Завтрак**

**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-124, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

**35 Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-1,6, Жиры-6, Углеводы-23

**200 Чай с сахаром** Калорийность-52, Углеводы-13

*сахар, чай черный*

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-2,6, Жиры-7, Углеводы-63

**Обед**

**70 Огурец свежий** Калорийность-9, Белки-0,5, Жиры-1,1, Углеводы-1,3

**250 Суп с фрикадельками** Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37

*картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**120 Рыба припущенная** Калорийность-156, Белки-24, Жиры-2,4

*филе судака, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**150 Рагу овощное**

*картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

Калорийность-126, Белки-3,7, Жиры-4,8, Углеводы-15

**200 Компот из изюма**

*изюм б/к, сахар*

Калорийность-97, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-24,6

**100 Хлеб пшеничный**

Калорийность-247, Белки-8, Жиры-0,8, Углеводы-49

**60 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-101, Белки-3,8, Жиры-0,6, Углеводы-21,2

---

**Итого за Обед** Калорийность-970, Белки-53,4, Жиры-23,8, Углеводы-148,1

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-98, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20

**100 Булочка сдобная с помадкой запеченая**

Калорийность-357, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-61

---

*мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной*

**Итого за Полдник** Калорийность-455, Белки-9, Жиры-9,2, Углеводы-81

**Ужин**

**70 Салат витаминный с растительным маслом**

*капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

Калорийность-71, Белки-0,7, Жиры-5, Углеводы-6

**200 Запеканка картофельная с отварной печенью**

*картофель, печень говяжья замороженная Iкат., молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

Калорийность-300, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-14

**200 Чай с сахаром**

*сахар, чай черный*

Калорийность-52, Углеводы-13

**80 Хлеб пшеничный**

Калорийность-190, Белки-6, Жиры-0,6, Углеводы-64

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-58, Белки-2,4, Жиры-0,3, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-671, Белки-25,1, Жиры-21,9, Углеводы-109

**21 ЧАС**

**200 Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке**

Калорийность-120, Белки-4,5, Жиры-6,4, Углеводы-9,1

**10 Сухари пром.**

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

---

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

---

6,6, Углеводы-15,7

---

**Итого за день** Калорийность-3172,6 , Белки-113,1  
Жиры-100,3 Углеводы-470,7

---