

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша рисовая молочная жидкая** Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26

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

**200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, чай черный байховый*

**40 Сыр порционный** Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11

**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.** Калорийность-113, Жиры-12

**10 Хлеб пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5

**10 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

**Итого за Завтрак** Калорийность-570, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-48

**2 Завтрак**

**280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**200 Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, чай черный байховый*

**35 Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

**Обед**

**70 Салат из помидоров с растительным маслом** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3

*помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**250 Суп картофельный на мясном бульоне** Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19

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

**100 Гуляш из отварного мяса**

Калорийность-148, Белки-13,  
Жиры-9, Углеводы-3

говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Макароны отварные с маслом**

Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Кисель пром. в брикетах**

Калорийность-80, Углеводы-20

**100 Хлеб пшеничный**

Калорийность-213, Белки-8,  
Углеводы-50

**30 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12

---

**Итого за Обед** Калорийность-932, Белки-35,  
Жиры-24, Углеводы-138

**Полдник**

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1,  
Углеводы-20

**60 Круассан запеченый (пром.)**

Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12,  
Углеводы-28

---

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12,  
Углеводы-48

**Ужин**

**70 Салат из свеклы**

Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3,  
Углеводы-8

свекла, масло растительное, сахар, уксус плодовой

**200 Говядина с овощами тушеная**

Калорийность-295, Белки-26,  
Жиры-19, Углеводы-5

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**200 Чай с сахаром и лимоном**

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3,  
Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный байховый

**80 Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6,  
Углеводы-40

**60 Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-24

---

**Итого за Ужин** Калорийность-709, Белки-49,  
Жиры-26, Углеводы-90

**2 Ужин**

**200 Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8

**10 Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1,  
Углеводы-7

---

**Итого за 2 ужин** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6,  
Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 104, Белки-142,  
Жиры-114, Углеводы-403

