

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша пшенная молочная жидкая**Калорийность-225, Белки-7,  
Жиры-10, Углеводы-26*молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар,  
соль йодированная с пониженным содержанием натрия***200 Чай сладкий с молоком**Калорийность-115, Белки-3,  
Жиры-3, Углеводы-20*молоко, сахар, чай черный байховый***60 Колбаса полукопченая**Калорийность-194, Белки-9,  
Жиры-24**15 Масло сливочное пром. в однораз уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**25 Хлеб пшеничный**Калорийность-53, Белки-2,  
Углеводы-13**10 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-21, Белки-1,  
Углеводы-4**Итого за Завтрак** Калорийность-721, Белки-22,  
Жиры-49, Углеводы-63**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды  
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28**30 печенье пром.в однораз упак.**Калорийность-129, Белки-3,  
Жиры-3, Углеводы-20**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13*сахар, чай черный***Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16,  
Жиры-4, Углеводы-61**Обед****70 Салат из помидоров и огурцов с  
растительным маслом**Калорийность-61, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-3*помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с  
пониженным содержанием натрия*

250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
	<i>картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Плов с отварной говядиной</b>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168

### Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

### Ужин

70	<b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
80	<b>Биточки из говядины запеченные</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19
	<i>картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

---

**Итого за Ужин** Калорийность-701, Белки-38,  
Жиры-25, Углеводы-90

**21 ЧАС**

200 **Йогурт питьевой в ассорт. в пром  
упаковке** Калорийность-120, Белки-5,  
Жиры-6, Углеводы-9

10 **Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1,  
Углеводы-7

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-3 426, Белки-138,  
Жиры-129, Углеводы-450

---