

**(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-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26

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

200 **Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

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

40 **Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

50 **Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

40 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-647, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-89

**2 Завтрак**

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

*сахар, чай черный*

30 **печенье пром.в однораз упак.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

100 **Салат из квашен капусты с р/м** Калорийность-75, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7

*капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар*

250 **Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном** Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9

*картофель, капуста цветная свежая, горошек консервированный, морковь свежая, лук репчатый, сметана, масло сливочное, петрушка зелень, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

80	<b>Курица отварная</b> <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
200	<b>Картофель отварной запеченный с растительным маслом</b> <i>картофель, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-27
200	<b>Компот из свежемороженых ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Обед** Калорийность-839, Белки-35,  
Жиры-24, Углеводы-112

**Полдник**

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
180	<b>Запеканка творожная</b> <i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
20	<b>Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

---

**Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26,  
Жиры-19, Углеводы-50

**Ужин**

70	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
80	<b>Биточки из говядины запеченные</b> <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b> <i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30

30 *Хлеб ржано-пшеничный*

Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-723, Белки-37,  
Жиры-38, Углеводы-72

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-3 165, Белки-  
143, Жиры-112, Углеводы-400

---