

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
70	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-688, Белки-33, Жиры-50, Углеводы-56

**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>печенье пром.в однократ. упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>		
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		

250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
	<i>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
80	<b>Курица отварная</b>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
	<i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошеные, соль пищевая</i>	
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
	<i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-97, Углеводы-24
	<i>смесь сухофруктов, сахар</i>	
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128

### Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
160	<b>Сырники творожные, запеченные</b>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
	<i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечной</i>	

**Итого за Полдник** Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

### Ужин

70	<b>Салат из квашен капусты с р/м</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	
80	<b>Котлета из говядины запеченная</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>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	

<i>65 Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
<i>30 Хлеб ржано-пшеничный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<hr/>	
	<b>Итого за Ужин</b> Калорийность-647, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-78
<hr/>	
<b><u>21 ЧАС</u></b>	
<i>200 Кисломолочный напиток</i>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<i>10 Сухари пром.</i>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<hr/>	
	<b>Итого за 21 ЧАС</b> Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<hr/>	
	<b>Итого за день</b> Калорийность-3 325, Белки-160, Жиры-142, Углеводы-379

---