

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

150 **Омлет натуральный запеченный** Калорийность-187, Белки-15,  
Жиры-20, Углеводы-5

*яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, лимон, чай черный*

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

70 **Колбаса полукопченая** Калорийность-227, Белки-11,  
Жиры-28

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

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2,  
Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-746, Белки-44,  
Жиры-60, Углеводы-55

**2 Завтрак**

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

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

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

*сахар, чай черный*

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15,  
Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

70 **Томаты свежие** Калорийность-60, Белки-1,  
Жиры-5, Углеводы-2

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 **Мясо отварное** Калорийность-32, Белки-1,  
Жиры-1

<b>200 Капуста тушеная</b>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9
<i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь свежая, масло подсолнечной, петрушка зелень, томат-паста, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Компот из свежих ягод</b>	Калорийность-69, Углеводы-17
<i>брусника, сахар</i>	
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>40 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>	
Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103	

### Полдник

<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>180 Запеканка творожная</b>	Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18
<i>творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное</i>	
<b>20 Сгущенное молоко</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12
<b>Итого за Полдник</b>	
Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50	

### Ужин

<b>70 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>	
<b>120 Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Картофель отварной</b>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22
<i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
<b>40 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<b>30 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>	
Калорийность-692, Белки-55, Жиры-20, Углеводы-77	

### 21 ЧАС

<b>200 Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10 Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7,  
Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 091, Белки-166,  
Жиры-128, Углеводы-364

---