

**(7-11 лет)**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы<br>(мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |  |  |
| 200                       | <b>Каша гречневая молочная</b><br><i>молоко, крупа гречневая ядрица, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>   | Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-25                                      |
| 100                       | <b>Творог пром.порционный</b>  | Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                       |
| 200                       | <b>Какао на молоке</b><br><i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок</i>   | Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22                                       |
| 15                        | <b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>   | Калорийность-113, Жиры-12  |
| 10                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-5   |
| 10                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Калорийность-672, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-71                                     |
| <b><u>2 Завтрак</u></b>   |  |  |
| 280                       | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>   | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28                                       |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>   | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13   |
| 35                        | <b>вафли пром</b>  | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12  |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b> |  | Калорийность-265, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-53                                      |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |
| 70                        | <b>Огурцы консервированные</b>   | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2   |
| 40                        | <b>Яйцо отварное вкрутую</b>   | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5   |
| 250                       | <b>Щи из шпината со сметаной на мясном б-не</b><br><i>шпинат быстрозамороженный, картофель, лук репчатый, морковь свежая, сметана, лимон, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8  |
| 200                       | <b>Плов с отварной говядиной</b>   | Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66                                     |

*говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

|     |                                |  |
|-----|--------------------------------|--|
| 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 |

---

**Итого за Обед** Калорийность-1 399, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-166

### Полдник

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 200 | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b> | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20           |
| 100 | <b>Пирожок с яблоком</b>                  | Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37 |

*мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

### Ужин

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 70  | <b>Салат из свеклы</b>  | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8   |
|     | <i>свекла, масло растительное, сахар, уксус плодовой</i>  |  |
| 80  | <b>Курица отварная</b>  | Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11            |
|     | <i>цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая</i>  |  |
| 150 | <b>Рагу овощное</b>   | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14 |
|     | <i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, 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>  |  |
| 80  | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40         |
| 40  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16          |

---

**Итого за Ужин** Калорийность-684, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-91

### 21 ЧАС

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 200 | <b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b> | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 10  | <b>Сухари пром.</b>                              | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7          |

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-3 568, Белки-149, Жиры-123, Углеводы-454

