

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак****200 Каша пшеничная 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***15 Масло сливочное пром. в однократ. уп.**

Калорийность-113, Жиры-12

**70 Колбаса полукопченая**Калорийность-227, Белки-11,  
Жиры-28**40 Хлеб пшеничный**Калорийность-85, Белки-3,  
Углеводы-20**20 Хлеб ржано-пшеничный**Калорийность-42, Белки-1,  
Углеводы-8**Итого за Завтрак** Калорийность-807, Белки-25,  
Жиры-53, Углеводы-74**2 Завтрак****280 Фрукты по сезону (Плоды и ягоды  
свежие)**Калорийность-127, Белки-1,  
Жиры-1, Углеводы-28**200 Чай с сахаром**Калорийность-49, Белки-12,  
Углеводы-13*сахар, чай черный***35 Ирис пром.**Калорийность-150, Белки-2,  
Жиры-6, Углеводы-23**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15,  
Жиры-7, Углеводы-64**Обед****70 Салат из свежей капусты с  
растительным маслом**Калорийность-64, Белки-1, Жиры-  
5, Углеводы-3*капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным  
содержанием натрия***250 Суп рыбный**Калорийность-150, Белки-16,  
Жиры-3, Углеводы-12*картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль  
йодированная с пониженным содержанием натрия*

<b>80</b>	<b><i>Котлета из говядины запеченная</i></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>	
<b>150</b>	<b><i>Рагу овощное</i></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>	
<b>200</b>	<b><i>Кисель пром. в брикетах</i></b>	Калорийность-80, Углеводы-20
<b>100</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>60</b>	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b><i>Сок фруктовый в ассортименте пром.</i></b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100</b>	<b><i>Пирожок с яблоком</i></b>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
	<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, масло сливочное, дрожжи</i>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b><i>Салат из огурцов с растительным маслом</i></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</b>	<b><i>Котлета рыбная</i></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>150</b>	<b><i>Рис отварной с овощами</i></b>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
	<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200</b>	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
<b>50</b>	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
<b>20</b>	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный</i></b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81

*200 Кисломолочный напиток*

Калорийность-118, Белки-6,  
Жиры-6, Углеводы-8

*10 Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1,  
Углеводы-7

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-3 305, Белки-155,  
Жиры-122, Углеводы-419