

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <i>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
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
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Завтрак** Калорийность-689, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-74**2 Завтрак**

200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-253, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-51**Обед**

70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <i>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <i>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

60	<b>Перец сладкий тушеный</b> <i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
70	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-29, Углеводы-154

**Полдник**

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

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

**Ужин**

70	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b> <i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
100	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</b> <i>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло подсолнечной, кислота лимонная пищевая, томат-пюре, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
200	<b>Пюре картофельное</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Ужин** Калорийность-588, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-77

**21 ЧАС**

200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>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-3 266, Белки-157, Жиры-112, Углеводы-412