

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 200 | <b>Каша манная молочная жидкая</b><br><i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107 |
| 70  | <b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>   | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11               |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>   | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13            |
| 15  | <b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>  | Калорийность-113, Жиры-12                         |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20             |
| 30  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12             |

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 168, Белки-51, Жиры-44, Углеводы-152

**2 Завтрак**

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 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         |
| 40  | <b>Зефир пром.</b>                               | Калорийность-124, Углеводы-33                  |

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-300, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-74

**Обед**

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 70  | <b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b><br><i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                          | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3     |
| 250 | <b>Суп с фрикадельками</b><br><i>картофель, говядина 1 кат. вырезка, замороженная блоками, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37 |
| 100 | <b>Тефтели из рыбы</b>   | Калорийность-117, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-8   |

*филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Картофель и овощи тушеные в соусе** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

*картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная*

**200 Компот из сухофруктов** Калорийность-97, Углеводы-24

*смесь сухофруктов, сахар*

**80 Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

**10 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Обед** Калорийность-869, Белки-38, Жиры-30, Углеводы-135

### Полдник

**200 Сок фруктовый в ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

**60 Круассан запеченый (пром.)** Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28

---

**Итого за Полдник** Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

### Ужин

**70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**80 Биточки из говядины запеченные** Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

*говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Пюре картофельное** Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11

*картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

*сахар, чай черный*

**70 Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

**60 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

---

**Итого за Ужин** Калорийность-721, Белки-40, Жиры-24, Углеводы-90

### 21 ЧАС

**200 кефир 3,2% в пром. упаковке** Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

**10 Сухари пром.** Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 619, Белки-

