

**(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
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
70	<b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
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-665, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-54

**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> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
30	<b>печенье пром.в однораз упак.</b>	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

70	<b>Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом</b> <i>свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16
250	<b>Щи со сметаной на мясном б-не</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

<b>100</b>	<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>	Калорийность-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
	<small>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, петрушка зелень, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
<b>200</b>	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
<b>200</b>	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
<b>90</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
<b>80</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-141
<b><u>Полдник</u></b>		
<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>60</b>	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48
<b><u>Ужин</u></b>		
<b>70</b>	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>250</b>	<b>Рыба, запеченная с картофелем, по-русски</b>	Калорийность-357, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-26
	<small>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная 1 сорта, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</small>	
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
<b>90</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
<b>10</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-679, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-90
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
<b>200</b>	<b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
<b>10</b>	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 351, Белки-138, Жиры-124, Углеводы-410