

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

15 **Масло сливочное пром. в одноразуп.** Калорийность-113, Жиры-12

150 **Омлет натуральный запеченный** Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

70 **Сосиска (колбаска) детская отварная** Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11

200 **Какао на молоке** Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок

25 **Хлеб пшеничный** Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-690, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-44

**2 Завтрак**

200 **Отвар шиповника** Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

шиповник (сухой), сахар

35 **Ирис пром.** Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

280 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-353, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-67

**Обед**

70 **Сельдь со свеклой и растительным маслом** Калорийность-116, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-1

сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло подсолнечное

250 **Щи со сметаной на мясном б-не** Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9

картофель, капуста белокочанная, морковь свежая, сметана, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Запеканка картофельная с отварным мясом** Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15

картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, молоко, яйцо куриное, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

курага, сахар

**100 Хлеб пшеничный** Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50

**70 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28

**Итого за Обед** Калорийность-967, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-127

### Полдник

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

**20 Сгущенное молоко** Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12

**180 Запеканка творожная** Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18

творог 9%-ной жирности, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яйцо куриное, крупа манная, сахар, масло сливочное

**Итого за Полдник** Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50

### Ужин

**70 Винегрет с растительным маслом** Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

картофель, свекла, морковь свежая, огурец консервированный без уксуса очищенный, горошек консервированный, масло подсолнечной, лук репчатый, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**100 Печень по-строгановски** Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

печень говяжья мороженая, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Макароны отварные с маслом** Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

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

сахар, чай черный

**65 Хлеб пшеничный** Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32

**20 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

**Итого за Ужин** Калорийность-583, Белки-39, Жиры-12, Углеводы-92

### 21 ЧАС

**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-3 242, Белки-152, Жиры-124, Углеводы-395