

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

|     |                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 | <b>Каша рисовая молочная жидкая</b>                      | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26<br><small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> |
| 70  | <b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>               | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11                                                                                                                                                                                 |
| 15  | <b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>               | Калорийность-113, Жиры-12                                                                                                                                                                                           |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13                                                                                                                                                                              |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                    | Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13                                                                                                                                                                               |
| 10  | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                              | Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4                                                                                                                                                                                |

**Итого за Завтрак** Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

**2 Завтрак**

|     |                                                          |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 280 | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>           | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 30  | <b>печенье пром.в однораз упак.</b>                      | Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13         |

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-305, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-61

**Обед**

|     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 70  | <b>Салат из огурцов с растительным маслом</b><br><small>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                               | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2   |
| 250 | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b><br><small>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18 |
| 80  | <b>Курица отварная</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11            |

цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, соль пищевая

|                                                                                   |                                                              |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 150                                                                               | <b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b> | Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10     |
| <i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i> |                                                              |                                                     |
| 200                                                                               | <b>Компот из сухофруктов</b>                                 | Калорийность-97, Углеводы-24                        |
| <i>смесь сухофруктов, сахар</i>                                                   |                                                              |                                                     |
| 100                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                        | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50              |
| 60                                                                                | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                  | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24      |
| <b>Итого за Обед</b>                                                              |                                                              | Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128 |

#### Полдник

|                                                                                                                        |                                           |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 200                                                                                                                    | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b> | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20            |
| 160                                                                                                                    | <b>Сырники творожные, запеченные</b>      | Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21 |
| <i>творог 9%-ной жирности, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, сахар, масло сливочное, масло подсолнечноей</i> |                                           |                                                  |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                |                                           | Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41 |

#### Ужин

|                                                                                                                                                           |                                                      |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 70                                                                                                                                                        | <b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b> | Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3     |
| <i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечноей, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                       |                                                      |                                                  |
| 80                                                                                                                                                        | <b>Котлета из говядины запеченная</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> |                                                      |                                                  |
| 200                                                                                                                                                       | <b>Пюре картофельное</b>                             | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11   |
| <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                              |                                                      |                                                  |
| 200                                                                                                                                                       | <b>Чай с сахаром</b>                                 | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13           |
| <i>сахар, чай черный</i>                                                                                                                                  |                                                      |                                                  |
| 65                                                                                                                                                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32           |
| 30                                                                                                                                                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                          | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12            |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                      |                                                      | Калорийность-658, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-76 |

#### 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                  |
| <b>Итого за 21 ЧАС</b> |                              | Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15        |
| <b>Итого за день</b>   |                              | Калорийность-3 255, Белки-161, Жиры-127, Углеводы-377 |

