

**(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><br><small>молоко, овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | 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>Кофейный напиток из цикория с молоком</b><br><small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый</small>           | Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22  |
| 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-692, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-62

**2 Завтрак**

|     |                                                          |                                                |
|-----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 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  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small> | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13         |

**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><br><small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2   |
| 250 | <b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b><br><small>картофель, огурец консервированный без уксуса очищенный, морковь свежая, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22 |

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>80 Мясо отварное</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1                     |
| <b>200 Пюре картофельное</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                                                | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11       |
| <b>200 Компот из сухофруктов</b><br><i>смесь сухофруктов, сахар</i>                                                                                                                                                                         | Калорийность-97, Углеводы-24                         |
| <b>80 Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40               |
| <b>40 Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16                |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115    |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b><u>Полдник</u></b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>                                                                                                                                                                                               | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                |
| <b>60 Круассан запеченый (пром.)</b>                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28      |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48      |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b><u>Ужин</u></b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |
| <b>70 Томаты свежие</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2         |
| <b>100 Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</b><br><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        |
| <b>150 Рис отварной рассыпчатый</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                                             | Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53       |
| <b>200 Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар, лимон, чай черный</i>                                                                                                                                                                       | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13               |
| <b>65 Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32               |
| <b>50 Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20       |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-786, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-124    |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b><u>21 ЧАС</u></b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |
| <b>200 кефир 3,2% в пром. упаковке</b>                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8        |
| <b>10 Сухари пром.</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7                 |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>Итого за 21 ЧАС</b>                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15       |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |
| <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-3 039, Белки-104, Жиры-97, Углеводы-415 |