

**(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><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><br><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><br><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><br><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><br><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   |

|                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 100                     | <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 подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> |                                                       |
| 200                     | <b>Пюре картофельное</b>                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11        |
|                         | <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>                                                                                                                         |                                                       |
| 200                     | <b>Кисель пром. в брикетах</b>                                                                                                                                                                                               | Калорийность-80, Углеводы-20                          |
| 90                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45                |
| 80                      | <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>   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
| 200                     | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>                                                                                                                                                                                    | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                 |
| 60                      | <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>      |                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
| 70                      | <b>Огурцы консервированные</b>                                                                                                                                                                                               | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2          |
| 250                     | <b>Рыба, запеченная с картофелем, порусски</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>              |                                                       |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13                |
|                         | <small>сахар, чай черный</small>                                                                                                                                                                                             |                                                       |
| 90                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45                |
| 10                      | <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>    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
| 200                     | <b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>                                                                                                                                                                             | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9         |
| 10                      | <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 |