

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**200 Каша манная молочная жидкая** Калорийность-712, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-107

*молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

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

**40 Яйцо отварное вкрутую** Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5

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

*сахар, чай черный*

**40 Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

**40 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Завтрак** Калорийность-1 106, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-156

**2 Завтрак**

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

*сахар, чай черный*

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

**30 печенье пром. в однократной упаковке.** Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

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

**Обед**

**70 Салат из свежего салата китайского с растительным маслом** Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

*салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**250 Борщ на мясном бульоне со сметаной** Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7

*капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь свежая, томат-пюре, сметана, лук репчатый, масло сливочное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая*

**100 Азу из отварной говядины** Калорийность-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7

говядина 1 категории жилованная в блоках, лук репчатый, огурец консервированный без уксуса очищенный, помидоры свежие, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**150 Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-534, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-80  
*крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Компот из свежемороженой вишни** Калорийность-69, Углеводы-17  
*плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар*

**80 Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

**40 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

---

**Итого за Обед** Калорийность-1 325, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-169

### Полдник

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

**100 Булочка запеченная** Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32  
*мука пшеничная высшего сорта, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

### Ужин

**70 Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом** Калорийность-114, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-16

*свекла, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**80 Котлета куриная запеченная** Калорийность-129, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-4  
*цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**200 Картофель и овощи тушеные в соусе** Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19

*картофель, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, томат-пюре, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, мука пшеничная*

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

**70 Хлеб пшеничный** Калорийность-149, Белки-6, Углеводы-35

**30 Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Калорийность-672, Белки-40, Жиры-17, Углеводы-99

### 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-3 851, Белки-  
159, Жиры-118, Углеводы-552