

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <i>яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
60	<b>Колбаса вареная детская отварная</b>	Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Отвар шиповника</b> <i>шиповник (сухой), сахар</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <i>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</i>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	<b>Фасоль зеленая тушеная в сметане</b> <i>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Компот из свежих ягод</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17

60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<i>мука пшеничная высшего сорта, сахар, молоко, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи, масло подсолнечной</i>		
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<i>помидоры свежие, огурцы грунтовые, масло растительное, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
<i>филе трески, хлеб пшеничный (белый), яйцо куриное, лук репчатый, масло подсолнечной, 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>		
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-757, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-87
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
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-3 090, Белки-135, Жиры-100, Углеводы-407