

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

**150 Омлет натуральный запеченный** Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5

*яйцо куриное, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

**60 Колбаса вареная детская отварная** Калорийность-125, Белки-10, Жиры-9

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

**200 Чай сладкий с молоком** Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

*молоко, сахар, чай черный байховый*

**50 Хлеб пшеничный** Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25

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

**Итого за Завтрак** Калорийность-710, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-62

**2 Завтрак**

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

**200 Отвар шиповника** Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16

*шиповник (сухой), сахар*

**35 Пряник промышленного производства**

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

**Обед**

**70 Огурцы консервированные** Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2

**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*

**80 Мясо отварное** Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1

**100 Каша гречневая рассыпчатая** Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53

*крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия*

<b>100 Фасоль зеленая тушеная в сметане</b>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
<i>фасоль стручковая свежая, сметана, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Компот из свежих ягод</b>	Калорийность-69, Углеводы-17
<i>брусника, сахар</i>	
<b>60 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
<b>40 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>	
<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 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>	
<b>70 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>	
<b>120 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>	
<b>200 Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный</i>	
<b>80 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>30 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>	
<b>200 Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10 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-	

