

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшеничная «артек», масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
70	<b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-607, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-56

**2 Завтрак**

200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-1, Углеводы-41

**Обед**

70	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло подсолнечной, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, помидоры свежие, масло растительное, сметана, петрушка зелень, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Плов с отварной говядиной</b>	Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66

говядина 1 категории жилованная в блоках, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

<b>200</b>	<b>Компот из свежих ягод</b> <i>брусника, сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
<b>75</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
<b>50</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 263, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-158

#### Полдник

<b>200</b>	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>60</b>	<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

#### Ужин

<b>70</b>	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<b>80</b>	<b>Котлета из говядины запеченная</b>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
<b>150</b>	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b> <i>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>90</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
<b>40</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-808, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-91

#### 21 ЧАС

<b>200</b>	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
<b>10</b>	<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-3 421, Белки-146, Жиры-136, Углеводы-409