

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	<i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
70	<b>Сосиска (колбаска) детская отварная</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
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-575, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-48

**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>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный</i>	
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-64

**Обед**

70	<b>Салат из помидоров с растительным маслом</b>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<i>помидоры свежие, лук репчатый, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
	<i>картофель, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
	<i>говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, лук репчатый, томат-пюре, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием</i>	

натрия

<b>150 Макароны отварные с маслом</b>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
<b>100 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
<b>30 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
<b><u>Полдник</u></b>	
<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>60 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>	
<b>Салат из свежего салата китайского с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидоры свежие, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Говядина с овощами тушеная</b>	Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5
<i>картофель, говядина 1 категории жилованная в блоках, морковь свежая, зеленый горошек, лук репчатый, мука пшеничная, томат-паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
<b>200 Чай с сахаром и лимоном</b>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<i>сахар, лимон, чай черный</i>	
<b>80 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
<b>60 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-695, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-84
<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-3 095, Белки-144, Жиры-107, Углеводы-397