

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

<b>200</b>	<b>Каша пшенная молочная жидкая</b> <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
<b>200</b>	<b>Чай сладкий с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай черный байховый</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
<b>15</b>	<b>Масло сливочное пром. в одноразуп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
<b>100</b>	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
<b>40</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
<b>20</b>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89

**2 Завтрак**

<b>280</b>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>200</b>	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Углеводы-13
<b>35</b>	<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**

<b>70</b>	<b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло подсолнечной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
<b>250</b>	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель, филе семги пром., морковь свежая, лук репчатый, петрушка зелень, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
<b>80</b>	<b>Котлета из говядины запеченная</b> <i>говядина 1 категории жилованная в блоках, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5

<b>150 Рагу овощное</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
<i>картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь свежая, лук репчатый, 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>60 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b> Калорийность-937, Белки-46, Жиры-26, Углеводы-128	

#### Полдник

<b>200 Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
<b>100 Пирожок с яблоком</b>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<i>мука пшеничная высшего сорта, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, яйцо куриное, масло подсолнечной, сливочное, дрожжи</i>	
<b>Итого за Полдник</b> Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57	

#### Ужин

<b>70 Салат из огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, 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>150 Рис отварной с овощами</b>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
<i>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, 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>50 Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
<b>20 Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b> Калорийность-689, Белки-54, Жиры-19, Углеводы-81	

#### 21 ЧАС

<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-3 203, Белки- 149, Жиры-98, Углеводы-434	