

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <i>сахар, молоко сухое, чай черный</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-29, Углеводы-89
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b> <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп рыбный</b> <i>картофель, филе трески, мятая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-150, Белки-16, Жиры-3, Углеводы-12
80	<b>Котлета из говядины запеченная</b> <i>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
150	<b>Рагу овощное</b> <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>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
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Пирожок с яблоком</b> <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки, сахар, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, дрожжи</i>	Калорийность-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
120	<b>Котлета рыбная</b> <i>яйцо, филе трески, мятая, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, соль, масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
150	<b>Рис отварной с овощами</b> <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-189, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-25
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-689, Белки-54, Жиры-22, Углеводы-81

21 ЧАС

200 *Кисломолочный напиток*

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 *Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Калорийность-3 203, Белки-149, Жиры-104, Углеводы-434

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г. \_\_\_\_\_