

## (7-11 лет)

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|---|
| <u>Завтрак</u>            |   |   |
| 150                       | <b>Омлет натуральный запеченный</b><br><i>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>   | Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5                             |
| 200                       | <b>Чай с сахаром и лимоном</b><br><i>сахар, лимон, чай черный</i>   | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                              |
| 15                        | <b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>  | Калорийность-113, Жиры-12   |
| 60                        | <b>Колбаса полукопченая</b>   | Калорийность-194, Белки-9, Жиры-24  |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25                                      |
| 30                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12                                       |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |   | Калорийность-713, Белки-42, Жиры-59, Углеводы-55                            |
| <u>2 Завтрак</u>          |   |   |
| 280                       | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>  | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28                              |
| 35                        | <b>Ирис пром.</b>   | Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23                              |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай черный</i>  | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                              |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b> |   | Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64                            |
| <u>Обед</u>               |   |   |
| 70                        | <b>Томаты свежие</b>  | Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2                                |
| 250                       | <b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b><br><i>куры потрош. 1 категории, картофель, капуста цветная быстрозамороженная, сметана, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9                                |
| 80                        | <b>Мясо отварное</b>  | Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1  |
| 200                       | <b>Капуста тушеная</b><br><i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</i>  | Калорийность-161, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-9                               |
| 200                       | <b>Компот из свежих ягод</b><br><i>клюква, сахар</i>  | Калорийность-69, Углеводы-17  |
| 100                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50                                      |
| 40                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16                                       |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | Калорийность-678, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-103                           |
| <u>Полдник</u>            |   |   |
| 200                       | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                       |
| 180                       | <b>Запеканка творожная</b><br><i>яйцо, творог, крупа манная, молоко сухое, сахар, масло сливочное</i>   | Калорийность-330, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-18                            |
| 20                        | <b>Сгущенное молоко</b>   | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-12                               |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | Калорийность-484, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-50                            |

Ужин

70 **Салат из моркови с яблоками  
с растительным маслом** Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7

*морковь, яблоки, масло растительное, сахар*

120 **Котлета рыбная** Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8

*филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль*

200 **Картофель отварной** Калорийность-193, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22

*картофель, масло сливочное, соль*

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, чай черный*

40 **Хлеб пшеничный** Калорийность-85, Белки-3, Углеводы-20

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

---

**Итого за Ужин** Калорийность-714, Белки-55, Жиры-23, Углеводы-82

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-3 080, Белки-164, Жиры-133, Углеводы-369

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