

**(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><br><small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>   | Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26                             |
| 200                       | <b>Чай сладкий с молоком</b><br><small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>  | Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              |
| 100                       | <b>Творог пром.порционный</b>   | Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                              |
| 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-652, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-78                            |
| <b><u>2 Завтрак</u></b>   |   |   |
| 280                       | <b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>  | Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28                              |
| 30                        | <b>печенье пром.в однократ. упак.</b>   | Калорийность-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20                              |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small>  | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13                              |
| <b>Итого за 2 Завтрак</b> |   | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-61                             |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |   |
| 70                        | <b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b><br><small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>   | Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3                                |
| 250                       | <b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b><br><small>свекла, картофель, сметана, капуста цветная быстрозамороженная, лук репчатый, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло сливочное, соль</small> | Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9                                |
| 200                       | <b>Плов с отварной говядиной</b><br><small>говядина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль</small>   | Калорийность-736, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-66                            |
| 200                       | <b>Кисель пром. в брикетах</b>  | Калорийность-80, Углеводы-20  |
| 100                       | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50                                      |
| 50                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>   | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                              |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | Калорийность-1 254, Белки-50, Жиры-41, Углеводы-168                         |
| <b><u>Полдник</u></b>     |   |   |
| 200                       | <b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>   | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20                                       |
| 100                       | <b>Булочка запеченная</b><br><small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</small>  | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52                              |

Ужин

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| 70                     | <b>Икра кабачковая или баклажанная для детского питания</b>  | Калорийность-83, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5          |
| 80                     | <b>Биточки из говядины запеченные</b><br><small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>  | Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5       |
| 200                    | <b>Картофель и овощи тушеные в соусе</b><br><small>картофель, томатная паста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый (консервированный), масло сливочное, соль, мука пшеничная</small> | Калорийность-168, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-19        |
| 200                    | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар, чай черный</small>   | Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13        |
| 65                     | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32                |
| 40                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>  | Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16                 |
| <b>Итого за Ужин</b>   |  | Калорийность-701, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-90      |
| <b><u>21 ЧАС</u></b>   |  |   |
| 200                    | <b>Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке</b>   | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9         |
| 10                     | <b>Сухари пром.</b>  | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7                  |
| <b>Итого за 21 ЧАС</b> |  | Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16        |
| <b>Итого за день</b>   |  | Калорийность-3 357, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-465 |

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г.