

**(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 из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b> <small>крупа рисовая, крупа пшено, молоко сухое, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Какао на молоке</b> <small>сахар, молоко сухое, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
40	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5
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-611, Белки-19, Жиры-33, Углеводы-57
<b><u>2 Завтрак</u></b>		
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> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп с фрикадельками</b> <small>картофель, яйцо, говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-37
120	<b>Рыба припущенная</b> <small>филе трески, минтая, соль</small>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14
150	<b>Рагу овощное</b> <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм б.к, сахар</small>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-856, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-151
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b> <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66
<b><u>Ужин</u></b>		
70	<b>Салат витаминный с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло растительное, лимон, сахар, соль</small>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
200	<b>Запеканка картофельная с отварной печенью</b> <small>яйцо, картофель, печень говяжья замороженная 1кат., лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-304, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-658, Белки-38, Жиры-25, Углеводы-86

21 ЧАС

200

*Йогурт питьевой в ассорт. в  
пром упаковке*

Калорийность-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9

10

*Сухари пром.*

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС**

Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

---

**Итого за день**

Калорийность-2 976, Белки-116, Жиры-105, Углеводы-440

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