

**(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> <small>крупа пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
20	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5
200	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко сухое, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
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-620, Белки-20, 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
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	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 витаминный</b> <small>лимон, горошек зеленый (консервированный), капуста белокочанная, масло растительное, морковь, сахар</small>	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <small>картофель, огурцы (консервированные), лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b> <small>картофель, говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	<b>Компот из изюма</b> <small>изюм б/к, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
80	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-897, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-150
<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, дрожжи, масло растительное, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b> <i>морковь, яблоки, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья мороженая, лук репчатый, морковь, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
100	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
60	<b>Перец сладкий тушеный</b> <i>фасоль стручковая мороженая, помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Калорийность-614, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-92

21 ЧАС

200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

---

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

---

**Итого за день** Калорийность-2 980, Белки-118, Жиры-92, Углеводы-444

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