

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
200	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> <small>овсяные хлопья "геркулес", масло сливочное, молоко сухое, сахар, соль</small>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-23
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
15	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Кофейный напиток из цикория с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, кофейный напиток</small>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
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-692, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-62
<u><b>2 Завтрак</b></u>		
280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
30	<b>Пастила, мармелад</b>	Калорийность-56, Углеводы-3
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-232, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-44
<u><b>Обед</b></u>		
70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <small>огурцы, масло растительное, перец свежий, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <small>картофель, говядина, морковь, огурцы (консервированные), лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
200	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-747, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-115
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70	<b>Томаты свежие</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
100	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом</b> <i>филе трески, минтая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-786, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-124
<u>21 ЧАС</u>		
200	<b>кефир 3,2% в пром. упаковке</b>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 018, Белки-103, Жиры-99, Углеводы-408

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