

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <i>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
50	<b>Икра лососевая для бутерброда</b>	Калорийность-58, Белки-8, Жиры-3
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-13
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-523, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-43
<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> <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	<b>вафли пром</b>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-253, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-51
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <i>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясном</b> <i>капуста цветная быстрозамороженная, картофель, сметана, говядина, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	<b>Курица отварная</b> <i>куры потрош. 1 категории, соль</i>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-97, Углеводы-24
90	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-192, Белки-7, Углеводы-45
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 033, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-154

Полдник

200 **Сок фруктовый в  
ассортименте пром.**

Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка запеченная**

Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

*яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

70 **Винегрет с растительным  
маслом**

Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

*картофель, свекла, огурцы (консервированные), морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное,  
лук репчатый, соль*

200 **Голубцы ленивые**

Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14

*яйцо, капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, крупа рисовая, соль, масло растительное, мука пшеничная*

200 **Чай с сахаром и лимоном**

Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, лимон, чай черный*

75 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38

20 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

---

**Итого за Ужин** Калорийность-575, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-79

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-2 827, Белки-141, Жиры-103, Углеводы-394

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г.