

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <small>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-130, Белки-6, Жиры-16
15	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Калорийность-113, Жиры-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-591, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-56
<u>2 Завтрак</u>		
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> <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
<u>Обед</u>		
70	<b>Салат из огурцов с растительным маслом</b> <small>огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-18
80	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном</b> <small>капуста цветная быстрозамороженная, сыр, масло растительное, яйцо, молоко сухое, мука пшеничная</small>	Калорийность-245, Белки-4, Жиры-21, Углеводы-10
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-97, Углеводы-24
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Сырники творожные, запеченные</b> <small>яйцо, творог, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-400, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-21
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-492, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-41

70	<b>Салат из свежей капусты с растительным маслом</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
80	<b>Котлета из говядины запеченная</b> <small>говядина, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-5
200	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-139, Белки-5, Углеводы-32
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-658, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-76
<b><u>21 ЧАС</u></b>		
200	<b>Кисломолочный напиток</b>	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	<b>Сухари пром.</b>	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 21 ЧАС</b>		Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 239, Белки-155, Жиры-141, Углеводы-377

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г.