

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак**

200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупя пшено, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
40	<b>Сыр порционный</b>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-11
200	<b>Какао на молоке</b> <i>сахар, молоко сухое, какао-порошок</i>	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

**Итого за Завтрак** Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57

**2 Завтрак**

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
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64

**Обед**

70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <i>огурцы (консервированные), перец свежий, масло растительное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <i>картофель, свинина, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22
200	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b> <i>говядина, картофель, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	<b>Компот из свежзамороженных ягод</b> <i>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар</i>	Калорийность-69, Углеводы-17
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

**Итого за Обед** Калорийность-892, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

200 **Сок фруктовый в  
ассортименте пром.** Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20

100 **Булочка сдобная с помадкой  
запеченная** Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

---

**Итого за Полдник** Калорийность-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100 **Салат из моркови с яблоками  
с растительным маслом** Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10

*морковь, яблоки, масло растительное, сахар*

100 **Печень по-строгановски** Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2

*печень говяжья мороженая, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, соль*

100 **Макаронны отварные с  
маслом** Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

200 **Чай с сахаром** Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

*сахар, чай черный*

80 **Хлеб пшеничный** Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Калорийность-582, Белки-38, Жиры-18, Углеводы-90

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-3 014, Белки-121, Жиры-100, Углеводы-434

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г.