

## (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
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
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-590, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-58
<u>2 Завтрак</u>		
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
30	<b>Пряник промышленного производства</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-176, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-41
<u>Обед</u>		
70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <small>помидоры, огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп овощной со сметаной на бульоне курином или мясным</b> <small>перец свежий, курицы потрохи, 1 категории, сметана, капуста цветная быстрозамороженная, картофель, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-9
80	<b>Курица отварная</b> <small>курицы потрохи, 1 категории, соль</small>	Калорийность-186, Белки-18, Жиры-11
150	<b>Рис отварной рассыпчатый</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-333, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-53
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	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	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b> <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое, дрожжи, масло растительное</small>	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

---

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

Ужин

70	<b>Винегрет с растительным маслом</b> <small>картофель, огурцы (консервированные), свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль</small>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
200	<b>Голубцы ленивые</b> <small>яйцо, капуста белокочанная, говядина, соль, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, мука пшеничная</small>	Калорийность-272, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-14
200	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> <small>сахар, лимон, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
75	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-160, Белки-6, Углеводы-38
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8

---

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

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-2 817, Белки-137, Жиры-100, Углеводы-399

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