

**(7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>крупа 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 однократ. 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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-39, Углеводы-57
<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
35	<b>Ирис пром.</b>	Калорийность-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		Калорийность-326, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-64
<b><u>Обед</u></b>		
70	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <i>огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), масло растительное, соль</i>	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <i>картофель, говядина, 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>картофель, говядина, помидоры консервированные (томаты), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-244, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-19
200	<b>Компот из свежесзамороженных 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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-892, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-142

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

---

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

Ужин

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
-----	--	--

*морковь, яблоки, масло растительное, сахар*

100	<b>Печень по-строгановски</b>	Калорийность-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
-----	-------------------------------	---

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

100	<b>Макаронны отварные с маслом</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21
-----	--	--

*макаронные изделия, масло сливочное, соль*

60	<b>Перец сладкий тушеный</b>	Калорийность-32, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-2
----	------------------------------	--

*фасоль стручковая мороженая, масло растительное, лук репчатый, соль*

200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
-----	----------------------	--

*сахар, чай черный*

80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
----	-----------------------	--

10	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
----	-----------------------------	--------------------------------------

---

**Итого за Ужин** Калорийность-614, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-92

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-3 046, Белки-123, Жиры-101, Углеводы-436

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