

**(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 рисовая молочная жидкая</b> <small>крупа рисовая, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	<b>Колбаса полукопченая</b>	Калорийность-227, Белки-11, Жиры-28
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-656, Белки-32, Жиры-53, Углеводы-48
<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> <small>сахар, чай черный</small>	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 помидоров с растительным маслом</b> <small>помидоры консервированные (томаты), лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
250	<b>Суп картофельный на мясном бульоне</b> <small>картофель, свинина, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-19
100	<b>Гуляш из отварного мяса</b> <small>говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	Калорийность-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
150	<b>Макаронные изделия с маслом</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-207, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31
200	<b>Кисель пром. в брикетах</b>	Калорийность-80, Углеводы-20
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-213, Белки-8, Углеводы-50
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
60	<b>Круассан запеченый (пром.)</b>	Калорийность-310, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-48

Ужин

70 **салат витаминный**

лимон, горошек зеленый (консервированный), капуста белокочанная, перец свежий, масло растительное, морковь, сахар

Калорийность-31, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3

200 **Говядина с овощами тушеная**

картофель, говядина, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль

Калорийность-295, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-5

200 **Чай с сахаром и лимоном**

сахар, лимон, чай черный

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

80 **Хлеб пшеничный**

Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40

60 **Хлеб ржано-пшеничный**

Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Итого за Ужин**

21 ЧАС

Калорийность-672, Белки-49, Жиры-25, Углеводы-85

200 **Кисломолочный напиток**

Калорийность-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.**

Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-7

**Итого за 21 ЧАС**

**Итого за день**

Калорийность-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Калорийность-3 153, Белки-143, Жиры-130, Углеводы-398

Зам. директора \_\_\_\_\_ Юрчак И.Г.