

**(7-11 лет)**

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

**Завтрак**

150	<b>Омлет натуральный запеченный</b> <small>яйцо, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-187, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-5
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 сладкий с молоком</b> <small>сахар, молоко сухое, чай черный</small>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-107, Белки-4, Углеводы-25
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Калорийность-715, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-62**2 Завтрак**

280	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Калорийность-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<b>Отвар шиповника</b> <small>шиповник (сухой), сахар</small>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-16
35	<b>Пряник промышленного производства</b>	Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44

**Итого за 2 Завтрак** Калорийность-203, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-44**Обед**

70	<b>Огурцы консервированные</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-99, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
80	<b>Мясо отварное</b>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-1
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	<b>Фасоль зеленая тушеная в сметане</b> <small>фасоль стручковая мороженая, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль, молоко сухое</small>	Калорийность-69, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8
200	<b>Компот из свежих ягод</b> <small>клюква, сахар</small>	Калорийность-69, Углеводы-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-5, Углеводы-30
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Обед** Калорийность-897, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-133**Полдник**

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b> <small>яйцо, мука пшеничная, сахар, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, молоко сухое</small>	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

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

Ужин

70	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3
	<small>помидоры консервированные (томаты), огурцы (консервированные), масло растительное, соль</small>	
120	<b>Котлета рыбная</b>	Калорийность-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
	<small>филе трески, минтая, яйцо, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло растительное, соль</small>	
200	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11
	<small>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</small>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, чай черный</small>	
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-12
	<b>Итого за Ужин</b>	Калорийность-757, Белки-58, Жиры-23, Углеводы-87
	<b>21 ЧАС</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-3 095, Белки-131, Жиры-110, Углеводы-407

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