

**(11-18 лет (Ж))**

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

Завтрак

250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
100	<b>Творог пром.порционный</b>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
20	<b>Масло сливочное пром. в однократ.уп.</b>	Ккал-151, Жиры-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

**Итого за Завтрак** Ккал-754, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-92

2 Завтрак

200	<b>Компот из чернослива</b> <small>чернослив б/косточки, сахар, вода</small>	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
30	<b>вафли пром</b>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
270	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-306, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-64

Обед

100	<b>Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом</b> <small>помидор свежий, огурцы, масло растительное, зелень (сушеная), соль</small>	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
300	<b>Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, картофель, свекла, морковь свежая, томатная паста, сметана, лук репчатый, масло сливочное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Ккал-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
120	<b>Курица отварная</b> <small>куры потрош. 1 категории, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-279, Белки-27, Жиры-17
200	<b>Рис отварной с овощами</b> <small>крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
100	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
200	<b>Компот из смеси сухофруктов.</b> <small>смесь сухофруктов, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24

**Итого за Обед** Ккал-1 235, Белки-50, Жиры-37, Углеводы-156

Полдник

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

100 **Пирожок с яблоком** Ккал-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37

мука пшеничная, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи

---

**Итого за Полдник** Ккал-381, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-57

Ужин

90 **Томаты свежие** Ккал-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3

150 **Тефтели из рыбы** Ккал-175, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-12

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

230 **Картофель и овощи тушеные  
в соусе** Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22

картофель, вода питьевая, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, мука пшеничная

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

сахар, чай черный байховый, вода

100 **Хлеб пшеничный** Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

30 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

---

**Итого за Ужин** Ккал-771, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-112

21 ЧАС

200 **Кисломолочный напиток** Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 **Сухари пром.** Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за 21 ЧАС** Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

---

**Итого за день** Ккал-3 612, Белки-144, Жиры-119, Углеводы-496

---

\_\_\_\_\_