

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

250	Каша пшеничная молочная жидкая <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	Творог пром.порционный	Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
20	Масло сливочное пром. в однократ.уп.	Ккал-151, Жиры-16
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
200	Чай с сахаром <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	Компот из чернослива <small>чернослив б/косточки, сахар, вода</small>	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
30	вафли пром	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

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

Обед

100	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидор свежий, огурцы, масло растительное, зелень (сушеная), соль</small>	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
300	Борщ на мясном или курином бульоне со сметаной <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	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-279, Белки-27, Жиры-17
200	Рис отварной с овощами <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	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
200	Компот из смеси сухофруктов. <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
