

по директору Дашин до №111
Ташин (11-18 лет (Ж))

III неделя
пятидневка

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

Завтрак

70	Биточки из говядины запеченные <small>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
157 20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
10 20	Хлеб пшеничный	Ккал-43, Белки-2, Углеводы-10
200 30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
250 250	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28

Итого за Завтрак Ккал-732, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-67

2 Завтрак

200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Пряник промышленного производства	
270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>яблоко</i>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Итого за 2 Завтрак Ккал-171, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-40

Обед

70 100	Салат витаминный с растительным маслом <small>капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло растительное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8
250 300	Суп крестьянский с крупой <small>капуста белокочанная, картофель, морковь свежая, крупа пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
200 250	Плов с отварной говядиной <small>говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь свежая, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-920, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-83
100 120	Хлеб пшеничный	Ккал-256, Белки-10, Углеводы-60
200 40	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16
200	Компот из свежзамороженных ягод <small>плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар, вода</small>	Ккал-69, Углеводы-17

Итого за Обед Ккал-1 577, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-197

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
70	Круассан запеченый (пром.)	Ккал-362, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-33

Итого за Полдник Ккал-454, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-53

Ужин

100	Огурцы свежие	Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
100	Котлета из говядины запеченная <small>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
200	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	Ккал-327, Белки-5, Жиры-28, Углеводы-14
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-1 085, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-123

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-4 184, Белки-168, Жиры-178, Углеводы-495

С. С. С.

Л. С. С.

А. А. С.