

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

**Каша из овсяных хлопьев
молочная жидкая**

Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28

молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

**Кофейный напиток из
цикория с молоком**

Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток

**Масло сливочное пром. в
однораз уп.**

Ккал-151, Жиры-16

**Котлета из говядины
запеченная**

Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4

говядина I категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Хлеб пшеничный

Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак

Ккал-873, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-86

2 Завтрак

**Фрукты по сезону (Плоды и
ягоды свежие)**

Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Чай с сахаром

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

сахар, чай черный байховый, вода

печенье пром.в однораз упак.

Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак

Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

**Салат из отварной свеклы с
чесноком с растительным
маслом**

Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23

свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

**Щи со сметаной на мясном
б-не**

Ккал-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11

вода питьевая, картофель, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, зелень (сушеная), масло сливочное, соль

**Бефстроганов из отварной
говядины**

Ккал-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина I категории, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, зелень сухая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Кисель клюквенный

Ккал-117, Углеводы-30

клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода

Хлеб пшеничный

Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Каша гречневая рассыпчатая

Ккал-641, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-96

крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Итого за Обед

Ккал-1 737, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-255

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
300	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	Ккал-429, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-32

филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3.2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные

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

сахар, чай черный байховый, вода

50	Хлеб пшеничный	Ккал-107, Белки-4, Углеводы-25
----	----------------	--------------------------------

90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
----	----------------------	--

Итого за Ужин Ккал-859, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-110

21 ЧАС

200	Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке	Ккал-120, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9
10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16

Итого за день Ккал-4 390, Белки-166, Жиры-160, Углеводы-580

От себя

Летач

И. П. Паш