

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

250

Каша пшеничная молочная

Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль
йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

40

Сыр порционный

Ккал-141, Белки-10, Жиры-11

200

Какао на молоке

Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок, вода

157
20

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

Ккал-151, Жиры-16

10
20

Хлеб пшеничный

Ккал-21, Белки-1, Углеводы-5

30

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак

Ккал-827, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-71

2 Завтрак

270

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

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

200

Чай с сахаром

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

сахар, чай черный байховый, вода

35

Ирис пром.

Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак

Ккал-321, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-63

Обед

100

**Салат из свежих огурцов со
сладким перцем с
растительным маслом**

Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3

огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

300

**Рассольник на мясном
бульоне со сметаной**

Ккал-172, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26

вода питьевая, картофель, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, зелень (сушеная), масло сливочное, соль

250

**Мясо отварное, тушенное с
картофелем по-домашнему**

Ккал-305, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-24

картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200

Компот из лимона

Ккал-30, Углеводы-8

сахар, лимон, вода

150

Хлеб пшеничный

Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75

90

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Обед

Ккал-1 094, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-172

Полдник

200	Сок фруктовый в	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
40	ассортименте пром.	
100	Булочка сдобная с помадкой	Ккал-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46
	запеченная	

яйцо, мука пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, дрожжи, масло растительное

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

Ужин

100	Салат из моркови с яблоками	Ккал-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
	с растительным маслом	

морковь свежая, яблоки свежие, масло растительное, сахар

100	Печень по-строгановски	Ккал-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
	печень говяжья, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	

130	Макароны отварные с	Ккал-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-27
	маслом	

макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

70	Перец сладкий тушеный	Ккал-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
	перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	

200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	сахар, чай черный байховый, вода	

80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
----	-----------------------	--------------------------------

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

Итого за Ужин Ккал-703, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-107

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-3 468, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-494

С. И. И.

Итого

Итого