

До свидания до Навес
(11-18 лет (Ж))

10 марта
Командировка

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

Завтрак

250 **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

200 **Кофейный напиток из
цикория с молоком** Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

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

20 **Масло сливочное пром. в
однораз уп.** Ккал-151, Жиры-16

70 **Биточки из говядины
запеченные** Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4

говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

40 **Хлеб пшеничный** Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20

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

Итого за Завтрак Ккал-873, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-86

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

30 **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

100 **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

300 **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

100 **Бефстроганов из отварной
говядины** Ккал-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8

говядина 1 категории, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, зелень сухая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200 **Кисель клюквенный** Ккал-117, Углеводы-30

клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода

150 **Хлеб пшеничный** Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75

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

180 **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 из готового теста <small>тесто слоеное дражевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло растительное, сахарная пудра</small>	Ккал-262, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-22

Итого за Полдник Ккал-354, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42

Ужин

100	Огурцы свежие	Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
300	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски <small>филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные</small>	Ккал-429, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-32
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-4 290, Белки-165, Жиры-164, Углеводы-569

С.С. Сер

Л.В. С

Т.И. М