

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

200 250	Каша манная молочная жидкая молочная, сахар, масло сливочное, соль	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
60	Котлета из говядины запеченная говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-133, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4
151 20	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Ккал-151, Жиры-16
200 300	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
50 60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Завтрак Ккал-1 434, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-195

2 Завтрак

200 270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	вафли пром	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Ккал-248, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-50

Обед

40 100	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
40	Яйцо отварное вкрутую	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
200 250	Запеканка картофельная с отварным мясом яйцо, картофель, говядина, молоко, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль	Ккал-380, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-18
200	Компот из смеси сухофруктов. смесь сухофруктов, сахар, вода	Ккал-97, Углеводы-24
100 150	Хлеб пшеничный	Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75
20 30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
150 300	Щи зеленые со сметаной на мясном б-не вода питьевая, шпинат, замороженный, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, лимон, масло сливочное, соль	Ккал-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9

Итого за Обед Ккал-1 212, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-146

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
200	Сырники творожные, запеченные	Ккал-500, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-26

творог 9%-ной жирности, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное

Итого за Полдник Ккал-592, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-46

Ужин

150	Винегрет с растительным маслом	Ккал-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
-----	---	--

картофель, свекла, морковь, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, зелень (сушеная), соль

120	Котлета рыбная	Ккал-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	--

филе трески, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200	Рис отварной с овощами	Ккал-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
-----	-------------------------------	--

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

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
----	-----------------------	--------------------------------

60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
----	-----------------------------	--

Итого за Ужин Ккал-892, Белки-59, Жиры-25, Углеводы-117

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-4 545, Белки-217, Жиры-161, Углеводы-570

О.Г. Семенова

Григорьев

А.А. Иванова