

Дарья Дмитриевна (11-18 лет (Ж))

Ирина Константиновна

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

Завтрак

250	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28
40	Яйцо отварное вкрутую	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток</i>	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
10	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Ккал-825, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-94

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Компот из изюма <i>изюм б/к, сахар, вода</i>	Ккал-97, Углеводы-24
30	вафли пром	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Ккал-296, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-61

Обед

100	Икра кабачковая или баклажанная для детского питания	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	Суп рыбный <i>картофель, филе минтая, морковь свежая, лук репчатый, зелень сухая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-180, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-14
100	Тефтели мясо-крупяные из говядины <i>говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
200	Компот из свежзамороженных ягод <i>плоды и ягоды быстрозамороженные (вишня), сахар, вода</i>	Ккал-69, Углеводы-17
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
50	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
230	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25

Итого за Обед Ккал-1 076, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-140

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
40		
100	Ватрушка с творогом	Ккал-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33
	<small>мука пшеничная, молоко, творог 9%-ной жирности, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	

Итого за Полдник Ккал-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

100	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23
	<small>свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
160	Рыба припущенная	
	<small>филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
180	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	Ккал-326, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-35
	<small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<small>сахар, лимон, чай черный байховый, вода</small>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-128, Белки-5, Углеводы-30
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-856, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-137

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-3 599, Белки-130, Жиры-114, Углеводы-501

С. Селе

Л. Селе

Н. Селе