

Директор Опрелко С. Опрелко (11-18 лет (Ж))

ид. № 1111111111

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

Завтрак

250	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
40	<b>Сыр порционный</b>	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
200	<b>Чай сладкий с молоком</b> <small>молоко, сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
20	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Ккал-151, Жиры-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Завтрак Ккал-1 508, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-198

2 Завтрак

270	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b> <small>лето</small>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

Итого за 2 Завтрак Ккал-321, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-63

Обед

100	<b>Салат из отварной птицы</b> <small>куры потрохи. 1 категории, кукуруза консервированная, перец сладкий свежий, яблоки свежие, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-91, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5
300	<b>Суп гороховый на курином или мясном б-не</b> <small>картофель, крупа гороховая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, зелень (сушеная), вода питьевая</small>	Ккал-174, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-24
100	<b>Тефтели мясо-крупяные из говядины</b> <small>говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6
230	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
200	<b>Компот из кураги</b> <small>курага, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24
160	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-341, Белки-13, Углеводы-80
70	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28

Итого за Обед Ккал-1 209, Белки-46, Жиры-27, Углеводы-179

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
100	<b>Булочка запеченная</b> <small>мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное</small>	Ккал-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

Итого за Полдник Ккал-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

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*
- 180 **Каша гречневая рассыпчатая** Ккал-641, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-96  
*крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода*
- 200 **Чай с сахаром и лимоном** Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13  
*сахар, лимон, чай черный байховый, вода*
- 40 **Хлеб пшеничный** Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
- 20 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8

---

Итого за Ужин Ккал-1 176, Белки-70, Жиры-36, Углеводы-158

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-4 659, Белки-190, Жиры-140, Углеводы-666

С. С. С.

Л. С. С.

Н. С. С.