

Баершнейер
 Опрятко С. Опрятко
 (11-18 лет (Ж))

ид. номер
 номер

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

Завтрак

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

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

2 Завтрак

| | | |
|-----|---|--|
| 270 | Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <small>лето</small> | Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27 |
| 200 | Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small> | Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 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 отварной птицы <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 | Суп гороховый на курином или мясном б-не <small>картофель, крупа гороховая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, зелень (сушеная), вода питьевая</small> | Ккал-174, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-24 |
| 100 | Тефтели мясо-крупяные из говядины <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 | Пюре картофельное <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small> | Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12 |
| 200 | Компот из кураги <small>курага, сахар, вода</small> | Ккал-97, Углеводы-24 |
| 160 | Хлеб пшеничный | Ккал-341, Белки-13, Углеводы-80 |
| 70 | Хлеб ржано-пшеничный | Ккал-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28 |

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

Полдник

| | | |
|-----|--|--|
| 200 | Сок фруктовый в ассортименте пром. | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20 |
| 100 | Булочка запеченная <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.