

Учетная книга до 11-18 лет (Ж)

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

Завтрак

250	Каша рисовая молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
70	Биточки из говядины запеченные говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
20	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Ккал-151, Жиры-16
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-784, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-81

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	печенье пром.в однораз упак.	Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Итого за 2 Завтрак Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

100	Салат из огурцов с растительным маслом огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Ккал-77, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
300	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, зелень сухая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Ккал-128, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22
120	Курица отварная курица, соль	Ккал-279, Белки-27, Жиры-17
200	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр	Ккал-327, Белки-5, Жиры-28, Углеводы-14
200	Компот из смеси сухофруктов. смесь сухофруктов, сахар, вода	Ккал-97, Углеводы-24
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Обед Ккал-1 310, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-149

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
180	Сырники творожные, запеченные	Ккал-500, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-26
200	творог 9%-ной жирности, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное	

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

Ужин

100	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Ккал-91, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5
	капуста белокочанная, морковь свежая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
100	Котлета из говядины запеченная	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
	говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	
230	Пюре картофельное	Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
	картофель, молоко, масло сливочное, соль	
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	сахар, чай черный байховый, вода	
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Ккал-828, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-98

21 ЧАС

200	Кисломолочный напиток	Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
10	Сухари пром.	Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 979, Белки-190, Жиры-168, Углеводы-449

ЕГ. Серг

Роден

А.Н. Мак