

Директор *Ирина Владимировна* (11-18 лет (Ж))

Г. И. Ивлев
Менеджер

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

Завтрак

<i>200г</i> 250	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
40	Сыр порционный	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>15г</i> 20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
<i>60г</i> 100	Хлеб пшеничный	Ккал-128, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Ккал-1 401, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-185

2 Завтрак

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

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

Обед

<i>40г</i> 100	Сельдь со свеклой и растительным маслом сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло растительное	Ккал-166, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2
<i>200г</i> 250	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-305, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-24
200	Кисель клюквенный клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода	Ккал-117, Углеводы-30
<i>40г</i> 100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
<i>100г</i> 110	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-231, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44
<i>250г</i> 300	Борщ на мясном бульоне со сметаной капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, помидоры, сметана, лук репчатый, масло сливочное, зелень (сушеная), соль, сахар, кислота лимонная пищевая	Ккал-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Обед Ккал-1 151, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-158

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
70	Круассан запеченый (пром.)	Ккал-362, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-33

Итого за Полдник Ккал-454, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-53

Ужин

100	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
<i>помидор свежий, огурцы, масло растительное, зелень (сушеная), соль</i>		
100	Зразы из говядины фарш. капустой	Ккал-231, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-15
<i>говядина 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, морковь свежая, мука пшеничная, зелень сухая</i>		
180	Макароны отварные с маслом	Ккал-249, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>сахар, чай черный байховый, вода</i>		
80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
20	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Ккал-829, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-118

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-4 250, Белки-166, Жиры-147, Углеводы-580

af sefe

Питаво

St. Paul