

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

250	Каша пшениная молочная <i>жирная</i> молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
200	Кофейный напиток из цикория с молоком молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
40	Яйцо отварное вкрутую	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
20	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Ккал-151, Жиры-16
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-791, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-86

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-343, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-76
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	печенье пром.в однораз упак.	Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак Ккал-521, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-109

Обед

300	Суп картофельный на мясном бульоне картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль	Ккал-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
100	Мясо отварное тушеное с томатом говядина, морковь, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль	Ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9
180	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло сливочное, соль	Ккал-400, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-64
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
200	Компот из чернослива чернослив б/косточки, сахар, вода	Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27
60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
150	Винегрет с растительным маслом картофель, свекла, морковь, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, зелень (сушеная), соль	Ккал-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13

Итого за Обед Ккал-1 288, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-210

Полдник

200 Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Оладьи запеченные

Ккал-302, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-51

яйцо, молоко, мука пшеничная, сахар, масло растительное, дрожжи, соль

Итого за Полдник Ккал-394, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-71

Ужин

160 Рыба припущенная

филе минтая, соль

230 Пюре картофельное

Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12

картофель (не использовать), 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

60 Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

100 Огурцы свежие

Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-663, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-103

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке

Ккал-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 816, Белки-126, Жиры-107, Углеводы-594

С. Се

А. А.

А. А.