

(11-18 лет (Ж))

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

Завтрак

250	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <i>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, напиток кофейный цикорий растворимый, вода</i>	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
70	Котлета из говядины запеченная <i>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-873, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-86

2 Завтрак

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

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

Обед

100	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом <i>свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23
300	Щи со сметаной на мясном б-не <i>вода питьевая, картофель, капуста белокочанная, морковь, сметана, лук репчатый, зелень (сушеная), масло сливочное, соль</i>	Ккал-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-11
100	Бефстроганов из отварной говядины <i>говядина 1 категории, морковь свежая, сметана, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, зелень сухая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-324, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-8
200	Кисель клюквенный <i>клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода</i>	Ккал-117, Углеводы-30
150	Хлеб пшеничный	Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-641, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-96

Итого за Обед Ккал-1 737, Белки-62, Жиры-55, Углеводы-255

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 Огурцы свежие Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

300 Рыба, запеченная с
картофелем, по-русски Ккал-429, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-32

филе трески, картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, масло сливочное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сухари панировочные

200 Чай с сахаром Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый, вода

50 Хлеб пшеничный Ккал-107, Белки-4, Углеводы-25

90 Хлеб ржано-пшеничный Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-859, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-110

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-4 390, Белки-166, Жиры-160, Углеводы-580

С. Сеф

Кейс

А. Ган