

Александр Довлат
(11-18 лет (Ж))

И. И. Довлат
Камчатка

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

Завтрак

250 **Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая** Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28

молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

40 **Яйцо отварное вкрутую** Ккал-63, Белки-5, Жиры-5

157
20 **Масло сливочное пром. в однократуп.** Ккал-151, Жиры-16

200 **Кофейный напиток из цикория с молоком** Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток

80 **Хлеб пшеничный** Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40

10 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-21, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Завтрак Ккал-825, Белки-25, Жиры-40, Углеводы-94

2 Завтрак

250
270 **Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)** Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

200 **Компот из изюма** Ккал-97, Углеводы-24
изюм б/к, сахар, вода

30 **вафли пром** Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Ккал-296, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-61

Обед

100
100 **Икра кабачковая или баклажанная для детского питания** Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

250
300 **Суп рыбный** Ккал-180, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-14

картофель, филе минтая, морковь свежая, лук репчатый, зелень сухая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100 **Тефтели мясо-крупяные из говядины** Ккал-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-6

говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, яйцо, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

200 **Компот из свежзамороженных ягод** Ккал-69, Углеводы-17

плоды и ягоды быстрозамороженные(вишня), сахар, вода

100 **Хлеб пшеничный** Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

50 **Хлеб ржано-пшеничный** Ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

230 **Картофель отварной** Ккал-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25

картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Итого за Обед Ккал-1 076, Белки-49, Жиры-28, Углеводы-140

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Ватрушка с творогом	Ккал-287, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-33
<small>мука пшеничная, молоко, творог 9%-ной жирности, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		

Итого за Полдник Ккал-379, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

Ужин

100	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23
<small>свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
160	Рыба припущенная	
<small>филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
180	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	Ккал-326, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-35
<small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<small>сахар, лимон, чай черный байховый, вода</small>		
60	Хлеб пшеничный	Ккал-128, Белки-5, Углеводы-30
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

Итого за Ужин Ккал-856, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-137

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-3 599, Белки-130, Жиры-114, Углеводы-501

С. Сеф

Гидел

А.В. Там