

Директор  
Опрятков

Всего до 11:00,  
(11-18 лет (Ж))

17.12.2024  
17.12.2024  
Рисорис

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

Завтрак

250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
40	<b>Сыр порционный</b>	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
200	<b>Какао на молоке</b> <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, какао-порошок, вода</small>	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
157 20	<b>Масло сливочное пром. в однораз уп.</b>	Ккал-151, Жиры-16
10 30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-21, Белки-1, Углеводы-5
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Завтрак** Ккал-827, Белки-27, Жиры-46, Углеводы-71

2 Завтрак

270	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b> <i>банан</i>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	<b>Ирис пром.</b>	Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-321, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-63

Обед

100	<b>Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом</b> <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
300	<b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> <small>вода питьевая, картофель, огурцы (консервированные), морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана, зелень (сушеная), масло сливочное, соль</small>	Ккал-172, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
250	<b>Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему</b> <small>картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-305, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-24
200	<b>Компот из лимона</b> <small>сахар, лимон, вода</small>	Ккал-30, Углеводы-8
150	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75
90	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36

**Итого за Обед** Ккал-1 094, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-172

Полдник

200	<b>Сок фруктовый в ассортименте пром.</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
40/100	<b>Булочка сдобная с помадкой запеченная</b>	Ккал-266, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46

*яйцо, мука пшеничная, сахар, молоко, масло сливочное, дрожжи, масло растительное*

**Итого за Полдник** Ккал-358, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-66

Ужин

100	<b>Салат из моркови с яблоками с растительным маслом</b>	Ккал-109, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-10
	<i>морковь свежая, яблоки свежие, масло растительное, сахар</i>	
100	<b>Печень по-строгановски</b>	Ккал-94, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2
	<i>печень говяжья, морковь свежая, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	
130	<b>Макаронные изделия с маслом</b>	Ккал-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-27
	<i>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
70	<b>Перец сладкий тушеный</b>	Ккал-37, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-3
	<i>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный байховый, вода</i>	
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

**Итого за Ужин** Ккал-703, Белки-42, Жиры-20, Углеводы-107

21 ЧАС

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

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

**Итого за день** Ккал-3 468, Белки-134, Жиры-115, Углеводы-494

Е. В. Се

К. В. Ач

У. В. Ткач