

Завтрак по Меню,
(11-18 лет (Ж))

Г. Медведев
Ускоренно

Выход(г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
<i>200</i> 250	Каша рисовая Молочная жидкая <small>молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
70	Биточки из говядины запеченные <small>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
<i>157</i> 20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>50</i> 40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
<i>20</i> 30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
Итого за Завтрак		Ккал-784, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-81
<u>2 Завтрак</u>		
<i>200</i> 270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>груше</i>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
30	печенье пром.в однократ. упак.	Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за 2 Завтрак		Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
<i>70</i> 100	Салат из огурцов с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-77, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
<i>300</i> 300	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне <small>картофель, макаронные изделия, морковь свежая, лук репчатый, зелень сухая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-22
<i>100</i> 120	Курица отварная <small>куры потрош. 1 категории, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-279, Белки-27, Жиры-17
<i>180</i> 200	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе молочном <small>капуста цветная быстрозамороженная, молочный соус, масло растительное, сыр</small>	Ккал-327, Белки-5, Жиры-28, Углеводы-14
200	Компот из смеси сухофруктов. <small>смесь сухофруктов, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24
<i>70</i> 100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
<i>70</i> 90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Обед		Ккал-1 310, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-149

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
180/200	Сырники творожные, запеченные	Ккал-500, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-26

творог 9%-ной жирности, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное

Итого за Полдник Ккал-592, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-46

Ужин

100	Салат из свежей капусты с растительным маслом	Ккал-91, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5
	<i>капуста белокочанная, морковь свежая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
100	Котлета из говядины запеченная	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
	<i>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	
230	Пюре картофельное	Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, чай черный байховый, вода</i>	
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Ккал-828, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-98

21 ЧАС

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

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

Итого за день Ккал-3 979, Белки-190, Жиры-168, Углеводы-449

Ср себе

Людмила

Эльза Павл