

Венно до 11:00
(11-18 лет (Ж))

10 кг
ср.ца

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

Завтрак

200/250

Каша манная молочная жидкая

Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134

молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль

60

Котлета из говядины запеченная

Ккал-133, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-4

говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

15/20

Масло сливочное пром. в однократ. уп.

Ккал-151, Жиры-16

200

Чай с сахаром и лимоном

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, лимон, чай черный байховый, вода

30/40/40/60

Хлеб пшеничный

Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20

Хлеб ржано-пшеничный

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

Итого за Завтрак

Ккал-1 434, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-195

2 Завтрак

200/270

Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

30

вафли пром

Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

200

Чай с сахаром

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

сахар, чай черный байховый, вода

Итого за 2 Завтрак

Ккал-248, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-50

Обед

70/100

Икра кабачковая или баклажанная для детского питания

Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8

40

Яйцо отварное вкрутую

Ккал-63, Белки-5, Жиры-5

200/250

Запеканка картофельная с отварным мясом

Ккал-380, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-18

яйцо, картофель, говядина, молоко, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль

200

Компот из смеси сухофруктов.

Ккал-97, Углеводы-24

смесь сухофруктов, сахар, вода

150/50/30

Хлеб пшеничный

Ккал-320, Белки-12, Углеводы-75

30

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

50/300

Щи зеленые со сметаной на мясном б-не

Ккал-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9

вода питьевая, шпинат, замороженный, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, лимон, масло сливочное, соль

Итого за Обед

Ккал-1 212, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-146

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
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

150	Винегрет с растительным маслом	Ккал-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
-----	---	--

картофель, свекла, морковь, огурцы (консервированные), горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, зелень (сушеная), соль

120	Котлета рыбная	Ккал-248, Белки-33, Жиры-9, Углеводы-8
-----	-----------------------	--

филе трески, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200	Рис отварной с овощами	Ккал-251, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-34
-----	-------------------------------	--

крупа рисовая, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

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
----	-----------------------	--------------------------------

60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
----	-----------------------------	--

Итого за Ужин Ккал-892, Белки-59, Жиры-25, Углеводы-117

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-4 545, Белки-217, Жиры-161, Углеводы-570

с/б м/е

Летко

А. Пале