

Сурет **Завтрак (11-18 лет (Ж))**

1V медведь
Медведь

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

Завтрак

250	Каши 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
40	Сыр порционный	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
20	Масло сливочное пром. в однократуп.	Ккал-151, Жиры-16
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
200	Кофейный напиток из цикория с молоком <i>молоко стерилизованное 3.2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток</i>	Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Завтрак Ккал-859, Белки-28, Жиры-46, Углеводы-82

2 Завтрак

200	Отвар шиповника <i>шиповник (сухой), сахар, вода</i>	Ккал-76, Белки-1, Углеводы-16
35	Пряник промышленного производства	
270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>Серебряшка</i>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27

Итого за 2 Завтрак Ккал-198, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-43

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	Суп с фрикадельками <i>картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	Ккал-281, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-44
160	Рыба припущенная <i>филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
230	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Ккал-221, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
200	Компот из кураги <i>курага, сахар, вода</i>	Ккал-97, Углеводы-24
120	Хлеб пшеничный	Ккал-256, Белки-10, Углеводы-60
60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Ккал-1 145, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-200

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
100	Булочка запеченная <small>мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное</small>	Ккал-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

Итого за Полдник Ккал-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

100	Салат витаминный с растительным маслом <small>капуста белокочанная, яблоки свежие, морковь свежая, масло растительное, лимон, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-101, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8
100	Зразы из говядины фарш. капустой <small>говядина I категории, капуста белокочанная, лук репчатый, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, морковь свежая, мука пшеничная, зелень сухая</small>	Ккал-231, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-15
180	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-641, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-96
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
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-1 255, Белки-53, Жиры-44, Углеводы-181

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-3 902, Белки-131, Жиры-132, Углеводы-574

С. С. С.

М. М. М.

А. А. А.