

Исследование *Исследование* *Исследование*
 (11-18 лет (Ж))

Исследование
Исследование

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



Завтрак

<i>200g</i> 250	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
40	Сыр порционный	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>15g</i> 20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
<i>50g</i> 60	Хлеб пшеничный	Ккал-128, Белки-5, Углеводы-30
<i>10g</i> 20	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Завтрак Ккал-1 401, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-185

2 Завтрак

<i>200g</i> 270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>Дарья</i>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	вафли пром	Ккал-77, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10

Итого за 2 Завтрак Ккал-248, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-50

Обед

<i>40g</i> 100	Сельдь со свеклой и растительным маслом <small>сельдь с/с (филе) для детского питания, свекла, масло растительное</small>	Ккал-166, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-2
<i>200g</i> 250	Мясо отварное, тушенное с картофелем по-домашнему <small>картофель, говядина I 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	Кисель клюквенный <small>клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода</small>	Ккал-117, Углеводы-30
<i>70g</i> 100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
<i>100g</i> 110	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-231, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44
<i>250g</i> 300	Борщ на мясном бульоне со сметаной <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, помидоры, сметана, лук репчатый, масло сливочное, зелень (сушеная), соль, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Ккал-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за Обед Ккал-1 151, Белки-45, Жиры-32, Углеводы-158

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
70	Круассан из готового теста <small>тесто слоеное дрожжевое с/м, молоко сгущенное вареное, мука пшеничная, льезон, масло растительное, сахарная пудра</small>	Ккал-262, Белки-4, Жиры-18, Углеводы-22

Итого за Полдник Ккал-354, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42

Ужин

100	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом <small>помидор свежий, огурцы, масло растительное, зелень (сушеная), соль</small>	Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4
100	Зразы из говядины фарш. капусты <small>говядина 1 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	Макаронны отварные с маслом <small>макаронные изделия группы а, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-249, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
20	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Ккал-829, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-118
<u>21 ЧАС</u>		
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-4 150, Белки-165, Жиры-151, Углеводы-569

08.08.16

Лина

Лина