

2-11111 до 11:00
(11-18 лет (Ж))

11 11:00
11:00



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

Завтрак

250	Каши 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
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
70	Котлета из говядины запеченная <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
157 20	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Ккал-151, Жиры-16
40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-784, Белки-36, Жиры-42, Углеводы-81

2 Завтрак

200/270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	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
35	Ирис пром.	Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23

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

Обед

40/100	Салат из помидоров с растительным маслом <small>помидор свежий, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5
250/300	Суп картофельный на мясном бульоне <small>картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль</small>	Ккал-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23
100	Гуляш из отварного мяса <small>говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-148, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-3
152/180	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	Кисель клюквенный <small>клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода</small>	Ккал-117, Углеводы-30
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Обед Ккал-1 070, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-161

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 свежего салата китайского с растительным маслом <small>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидор свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
250	Говядина с овощами тушеная <small>картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, горошек консервированный, лук репчатый, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-369, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-7
200	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар, лимон, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
100	Хлеб пшеничный	Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50
90	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за Ужин		Ккал-898, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-109

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-3 592, Белки-159, Жиры-139, Углеводы-471

Е.С. Сур

Л.С. Сур

У.С. Сур