

Ирина Ивановна
 (11-18 лет (Ж))

Т. Ивановна
Иванова

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

Завтрак

250

Каша пшеничная молочная

Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32

жидкая

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

200

Кофейный напиток из цикория с молоком

Ккал-148, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, сахар, кофейный напиток

40

Яйцо отварное вкрутую

Ккал-63, Белки-5, Жиры-5

15/20

Масло сливочное пром. в однораз уп.

Ккал-151, Жиры-16

20/40

Хлеб пшеничный

Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20

20/30

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак

Ккал-791, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-86

2 Завтрак

270

Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)

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

200

Чай с сахаром

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

сахар, чай черный байховый, вода

30

печенье пром.в однораз упак.

Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

Итого за 2 Завтрак

Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

300

Суп картофельный на мясном бульоне

Ккал-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23

картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, укроп, соль

100

Мясо отварное тушеное с томатом

Ккал-140, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9

говядина I категории, морковь свежая, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

180

Рис отварной рассыпчатый

Ккал-400, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-64

крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

100

Хлеб пшеничный

Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

200

Компот из чернослива

Ккал-107, Белки-1, Углеводы-27

чернослив б/косточки, сахар, вода

60

Хлеб ржано-пшеничный

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

100/150

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

Итого за Обед

Ккал-1 288, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-210

Полдник

200 *30* Сок фруктовый в
ассортименте пром.

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

100 Оладьи запеченные

Ккал-201, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-34

молоко, мука пшеничная, яйцо, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Итого за Полдник Ккал-293, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-54

Ужин

160 Рыба припущенная

филе минтая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

230 Пюре картофельное

Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12

картофель, молоко, масло сливочное, соль

200 Чай с сахаром

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

сахар, чай черный байховый, вода

100 Хлеб пшеничный

Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

60 Хлеб ржано-пшеничный

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

100 Огурцы свежие

Ккал-85, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-663, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-103

21 ЧАС

200 кефир 3,2% в пром. упаковке

Ккал-112, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

10 Сухари пром.

Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

Итого за 21 ЧАС Ккал-159, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

Итого за день Ккал-3 494, Белки-120, Жиры-103, Углеводы-528

С. С. С.

Л. С. С.

И. С. С.