

Директор

Я-сам до 11-18 лет (Ж)

12 человек
сред

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшениная молочная жидкая молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, крупа пшено, масло сливочное, сахар, соль	Ккал-281, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-32
200	Чай сладкий с молоком молоко, сахар, чай черный	Ккал-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
157 20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
100	Творог пром.порционный	Ккал-125, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200 30	Хлеб пшеничный	Ккал-64, Белки-2, Углеводы-15
200 30	Хлеб ржанно-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12
100	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>сезонно</i>	Ккал-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Ккал-926, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-122
<u>2 Завтрак</u>		
200	Чай с сахаром сахар, чай черный байховый, вода	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
35	Ирис пром.	Ккал-150, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-23
Итого за 2 Завтрак		Ккал-199, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-36
<u>Обед</u>		
700 100	Салат из свежей капусты с растительным маслом капуста белокочанная, морковь свежая, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Ккал-91, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5
250 300	Суп рыбный картофель, филе минтая, морковь, лук репчатый, зелень (сушеная), масло сливочное, соль	Ккал-180, Белки-19, Жиры-3, Углеводы-14
100	Котлета из говядины запеченная говядина I категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода	Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6
200 230	Рагу овощное картофель, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22
200	Кисель клюквенный клюква с/м, сахар, крахмал картофельный, вода	Ккал-117, Углеводы-30
100 130	Хлеб пшеничный	Ккал-277, Белки-10, Углеводы-65
70 90	Хлеб ржанно-пшеничный	Ккал-189, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36
100	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие) <i>сезонно</i>	Ккал-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за Обед		Ккал-1 397, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-206

Полдник

200	Сок фруктовый в	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
40	ассортименте пром.	
100	Пирожок с яблоком	Ккал-289, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37
	мука пшеничная, молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное, яблоки свежие, сахар, масло растительное, яйцо, масло сливочное, дрожжи	
100	Фрукты по сезону (Плоды и	Ккал-127, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
	ягоды свежие)	

Итого за Полдник Ккал-508, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-85

Ужин

100	Салат из огурцов с	Ккал-77, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
	растительным маслом	
	огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	
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, лук репчатый, масло сливочное, соль	
200	Чай с сахаром	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	сахар, чай черный байховый, вода	
80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Ужин Ккал-859, Белки-58, Жиры-26, Углеводы-110

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-4054, Белки-168, Жиры-125, Углеводы-574

СБ 11.09.20

А.М.М.

А.Д.М.