

Диета № 4/СЛБ,
(11-18 лет (Ж))

10 человек
Полдесовский

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

Завтрак

250	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая <small>молоко, хлопья овсяные, масло сливочное, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-271, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-28
40	Сыр порционный	Ккал-141, Белки-10, Жиры-11
20	Масло сливочное пром. в однораз уп.	Ккал-151, Жиры-16
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
30	Хлеб пшеничный	Ккал-64, Белки-2, Углеводы-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-63, Белки-2, Углеводы-12

Итого за Завтрак Ккал-739, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-68

2 Завтрак

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

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

Обед

100	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом <small>огурцы грунтовые, перец сладкий свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3
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
100	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-356, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53
100	Перец сладкий тушеный <small>перец сладкий свежий, лук зеленый, помидоры свежие, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-53, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
200	Компот из смеси сухофруктов. <small>смесь сухофруктов, сахар, вода</small>	Ккал-97, Углеводы-24
130	Хлеб пшеничный	Ккал-277, Белки-10, Углеводы-65
60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Обед Ккал-1 326, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-199

Полдник

200	Сок фруктовый в ассортименте пром.	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20
200	Сырники творожные, запеченные	Ккал-500, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-26

творог 9%-ной жирности, мука пшеничная, сахар, яйцо, масло сливочное, масло растительное

Итого за Полдник Ккал-592, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-46

Ужин

100	Салат из помидоров с растительным маслом	Ккал-89, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5
	<i>помидор свежий, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	
180	Рыба, тушенная в томате с овощами или Рыба под маринадом	Ккал-180, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-8
	<i>филе трески, морковь свежая, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная пищевая, томатная паста, сахар, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</i>	
230	Пюре картофельное	Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	
200	Чай с сахаром и лимоном	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
	<i>сахар, лимон, чай черный байховый, вода</i>	
80	Хлеб пшеничный	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Ужин Ккал-805, Белки-45, Жиры-27, Углеводы-102

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-3 875, Белки-183, Жиры-146, Углеводы-480

05.08.20

Петля

А. Вак