

Старшие (Питание ст)

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

Завтрак

15 Масло сливочное (7-18 лет) кКал-661, Бел-1, Жир-73, Угл-1

12 Сыр полутвердый (7-18 лет) кКал-380, Бел-24, Жир-31

Каша манная молочная
200/5 жидкая с маслом сливочным (12-18 лет) кКал-63, Бел-3, Жир-3, Угл-5

Круто яичное, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, Сахар-песок, Соль поваренная, Масло крестьянское

200/15 Чай с сахаром (7-18 лет) кКал-57, Угл-15

Сахар-песок, Чай черный

70 Хлеб пшеничный (12-18 лет) кКал-194, Бел-6, Жир-2, Угл-40

Итого за завтрак кКал-1355, Бел-34, Жир-109, Угл-61

2-ой завтрак

30 Вафли (7-18 лет) кКал-342, Бел-3, Жир-3, Угл-80

200 Сок фруктовый (7-18 лет) кКал-45, Угл-11

150 Апельсины

Итого за 2-ой завтрак кКал-387, Бел-3, Жир-3, Угл-91

Обед

100 Горошек зеленый консервированный (7-18 лет) кКал-41, Бел-3, Угл-7

300/45 Суп с макаронными изделиями с курой (12-18 лет) кКал-282, Бел-15, Жир-16, Угл-21

Макаронные изделия (перламутр), Морковь, Лук репчатый, Масло крестьянское, Томат-паста, Филе курицы охлажденное I категории охлажденное, Соль поваренная

150 Шницель рыбный натуральный (7-18 лет) кКал-299, Бел-24, Жир-22, Угл-2

Рыба Минтай мороженая б.с., Масло подсолнечное ДП, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, Яйцо диетическое, Лук репчатый, Соль поваренная, Масло крестьянское, Сухари панировочные

180 Капуста тушеная (12-18 лет) кКал-145, Бел-4, Жир-6, Угл-18

Капуста, Масло крестьянское, Лук репчатый в с. обезжиренном, Сахар-песок, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль поваренная

200 Компот из кураги и изюма (7-18 лет) кКал-130, Угл-34

Изюм, Курага, Сахар-песок

90 Хлеб пшеничный (12-18 лет) кКал-250, Бел-7, Жир-3, Угл-51

70 Хлеб ржаной (12-18 лет) кКал-214, Бел-5, Жир-1, Угл-50

Итого за Обед кКал-1361, Бел-58, Жир-48, Угл-183

Полдник

200/50 Пудинг из творога (12-18 лет) кКал-471, Бел-38, Жир-35, Угл-2

Творог 9% жирн., Круто яичное, Яйцо диетическое, Изюм, Масло крестьянское, Сухари панировочные, Сметана 15%, Сахар-песок

200 Молоко кипяченое (7-18 лет) кКал-120, Бел-6, Жир-6, Угл-9

150 Яблоки (7-18 лет) кКал-40, Угл-10

Итого за Полдник кКал-631, Бел-44, Жир-41, Угл-21

Ужин

100 Кукуруза консервированная (7-18 лет) кКал-83, Бел-2, Жир-1, Угл-17

80/5 Оладьи из печени (7-18 лет) кКал-232, Бел-15, Жир-16, Угл-6

Печень свиная ДП замороженная, Масло крестьянское, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная, Дробленый (батон порезный)

180 Пюре картофельное (12-18 лет) кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1

Картофель, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, Масло крестьянское, Соль поваренная

200/15 Чай с сахаром (7-18 лет) кКал-57, Угл-15

Сахар-песок, Чай черный

80 Хлеб ржаной (12-18 лет) кКал-245, Бел-5, Жир-1, Угл-57

90 Хлеб пшеничный (12-18 лет) кКал-250, Бел-7, Жир-3, Угл-51

200 Напиток кисломолочный "Снежок" (7-18 лет) кКал-138, Бел-4, Жир-5, Угл-18

Итого за Ужин кКал-1022, Бел-34, Жир-27, Угл-165

Итого за кКал-4756, Бел-173, Жир-228, Угл-521

Повар _____ Заупорщик О.И. _____ Медицинский _____ Калькулятор _____