

Старшие (Питание ст)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
16	Масло сливочное (7-18 лет)	кКал-705, Бел-1, Жир-77, Угл-1
13	Сыр полутвердый (7-18 лет)	кКал-412, Бел-25, Жир-33
220/6	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным (12-18 лет)	кКал-67, Бел-3, Жир-4, Угл-5
<small>Крупа пшеничная высшего сорта, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль поваренная, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шп. упаковке</small>		
220/16	Чай с сахаром (7-18 лет)	кКал-63, Угл-17
<small>Сахар-песок, Чай черный</small>		
77	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-214, Бел-6, Жир-2, Угл-44
Итого за Завтрак кКал-1461, Бел-35, Жир-116, Угл-67		
2-ой завтрак		
33	Печенье (7-18 лет)	кКал-437, Бел-9, Жир-10, Угл-83
200	Сок фруктовый (7-18 лет)	кКал-45, Угл-11
165	Апельсины	
Итого за 2-ой завтрак кКал-482, Бел-9, Жир-10, Угл-94		
Обед		
110	Огурцы соленые (7-18 лет)	кКал-21, Бел-3, Угл-1
110	Винегрет овощной (12-18 лет)	кКал-82, Бел-1, Жир-3, Угл-8
<small>Картофель, Свежая морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная, Огурцы соленые</small>		
330/27	Щи из свежей капусты, с картофелем, с мясом (12-18 лет)	кКал-232, Бел-13, Жир-14, Угл-15
<small>Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Говядина замороженная, Соль поваренная, Сметана 15%</small>		
165	Филе рыбы в яиче (7-18 лет)	кКал-2429, Бел-196, Жир-178, Угл-11
<small>Рыба Минтай потрошенная б/з, Масло подсолнечное ДП, Мука пшеничная в/с обескислая, Соль поваренная, Яйцо диетическое</small>		
198	Пюре картофельное (12-18 лет)	кКал-19, Бел-1, Жир-1, Угл-2
<small>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шп. упаковке, Масло сливочное, Соль поваренная</small>		
220	Компот из кураги и изюма (7-18 лет)	кКал-143, Угл-38
<small>Изюм, Курага, Сахар-песок</small>		
99	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-275, Бел-8, Жир-3, Угл-57
77	Хлеб ржаной (12-18 лет)	кКал-235, Бел-5, Жир-1, Угл-55
Итого за Обед кКал-3436, Бел-227, Жир-200, Угл-187		
Полдник		
110	Сырники из творога со сгущенным молоком (7-18 лет)	кКал-691, Бел-56, Жир-51, Угл-3
<small>Творог 9% жирн., Мука пшеничная в/с обескислая, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Соль поваренная, Масло подсолнечное ДП, Молоко сгущенное</small>		
220	Молоко кипяченое (7-18 лет)	кКал-132, Бел-6, Жир-7, Угл-10
165	Яблоки (7-18 лет)	кКал-45, Угл-11
Итого за Полдник кКал-868, Бел-62, Жир-58, Угл-24		
Ужин		
110	Кукуруза консервированная (7-18 лет)	кКал-91, Бел-2, Жир-1, Угл-18
220	Плов с птицей (7-18 лет)	кКал-1076, Бел-69, Жир-74, Угл-33
<small>Филе курицы вымоченное 1 категории охлажденное, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Соль поваренная</small>		
220/16	Чай с сахаром (7-18 лет)	кКал-63, Угл-17
<small>Сахар-песок, Чай черный</small>		
88	Хлеб ржаной (12-18 лет)	кКал-269, Бел-6, Жир-1, Угл-63
99	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-275, Бел-8, Жир-3, Угл-57
200	Напиток кисломолочный "Снежок" (7-18 лет)	кКал-138, Бел-4, Жир-5, Угл-18
Итого за Ужин кКал-1912, Бел-89, Жир-84, Угл-206		
Итого за кКал-8159, Бел-422, Жир-468, Угл-578		

Повар _____ Зауровы О.Н. Медработник _____ Калькулятор _____