

Старшие (Питание ст)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
16	Масло сливочное (7-18 лет)	кКал-705, Бел-1, Жир-77, Угл-1
220/6	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с маслом сливочным (12-18 лет)	кКал-70, Бел-3, Жир-4, Угл-5
<small>Домашнее молоко. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде уюта. Масло крестьянское. Сахар-песок. Соль водородная</small>		
13	Сыр полутвердый (7-18 лет)	кКал-412, Бел-25, Жир-33
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-1464, Бел-35, Жир-116, Угл-67		
<u>2-ой завтрак</u>		
33	Вафли (7-18 лет)	кКал-376, Бел-4, Жир-3, Угл-88
200	Сок фруктовый (7-18 лет)	кКал-45, Угл-11
165	Апельсины	
Итого за 2-ой завтрак		
кКал-421, Бел-4, Жир-3, Угл-99		
<u>Обед</u>		
110	Горошек зеленый консервированный (7-18 лет)	кКал-45, Бел-3, Угл-8
330/27	Суп картофельный с бобовыми (12-18 лет)	кКал-193, Бел-10, Жир-4, Угл-27
<small>Горох зеленый. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло крестьянское. Говядина замороженная. Соль водородная</small>		
80/55	Печень "По-строгановски" (7-18 лет)	кКал-206, Бел-22, Жир-16, Угл-4
<small>Печень говяжья ДП замороженная. Масло крестьянское. Сытани 15%. Мука пшеничная в/с обогатненная. Томат-паста. Соль водородная</small>		
198	Макаронные изделия отварные (12-18 лет)	кКал-279, Бел-7, Жир-7, Угл-48
<small>Макаронные изделия диетические (перламутр). Масло крестьянское. Соль водородная</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-1376, Бел-55, Жир-31, Угл-237		
<u>Полдник</u>		
110	Булочка "Молочная" (7-18 лет)	кКал-26, Бел-1, Жир-1, Угл-2
<small>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде уюта. Мука пшеничная в/с обогатненная. Соль водородная. Масло подсолнечное ДП</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-203, Бел-7, Жир-8, Угл-23		
<u>Ужин</u>		
110	Огурцы соленые (7-18 лет)	кКал-21, Бел-3, Угл-1
165/55	Голубцы любительские с мясом и рисом (7-18 лет)	кКал-157, Бел-13, Жир-12, Угл-1
<small>Фарш из мяса говядины. Капуста. Крупа рисовая. Яйцо диетическое. Лук репчатый. Масло крестьянское. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Мука пшеничная в/с обогатненная. Томат-паста. Сахар-песок. Соль водородная</small>		
220/16	Чай с сахаром (7-18 лет)	кКал-63, Угл-17
<small>Сахар-песок. Чай черный</small>		
99	Хлеб пшеничный (12-18 лет)	кКал-275, Бел-8, Жир-3, Угл-57
88	Хлеб ржаной (12-18 лет)	кКал-269, Бел-6, Жир-1, Угл-63
200	Напиток кисло-молочный "Снежок" (7-18 лет)	кКал-138, Бел-4, Жир-5, Угл-18
Итого за Ужин		
кКал-923, Бел-34, Жир-21, Угл-157		
Итого за		
кКал-4387, Бел-135, Жир-179, Угл-583		