

Директор

И.С. Диряков

Девин до 11, до 18 лет
(11-18 лет (Ж))

И.С. Диряков

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

Завтрак

180/250	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
20/30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-85, Белки-3, Углеводы-20
70	Котлета из говядины запеченная <small>говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-155, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-4
180/200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
10/15/20	Масло сливочное пром. в однократ. уп.	Ккал-151, Жиры-16
20/30/60	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за Завтрак Ккал-1 456, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-195

2 Завтрак

270	Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
40	Зефир пром.	Ккал-124, Углеводы-33

Итого за 2 Завтрак Ккал-295, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-73

Обед

**Салат из помидоров и
огурцов с растительным
маслом**

помидор свежий, огурцы грунтовые, масло растительное, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Ккал-87, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-4

Суп с фрикадельками

картофель, говядина 1 категории, морковь свежая, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, зелень сухая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Ккал-281, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-44

Тефтели из рыбы

филе трески, молоко, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Ккал-175, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-12

**Картофель и овощи тушеные
в соусе**

картофель, вода питьевая, морковь, горошек зеленый (консервированный), лук репчатый, помидоры, масло сливочное, соль, мука пшеничная

Ккал-194, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-22

**Компот из смеси
сухофруктов.**

смесь сухофруктов, сахар, вода

Ккал-97, Углеводы-24

Хлеб пшеничный

Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16

Итого за Обед Ккал-1 131, Белки-50, Жиры-39, Углеводы-172

Полдник

**Сок фруктовый в
ассортименте пром.**

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

Круассан запеченый (пром.)

Ккал-362, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-33

Итого за Полдник Ккал-454, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-53

Ужин

**Биточки из говядины
запеченные**

говядина 1 категории, хлеб пшеничный (белый), лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

Ккал-222, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-6

Пюре картофельное

картофель, молоко, масло сливочное, соль

Ккал-190, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12

Чай с сахаром

сахар, чай черный байховый, вода

Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13

Хлеб пшеничный

Ккал-213, Белки-8, Углеводы-50

Хлеб ржано-пшеничный

Ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

**Салат из свежего салата
китайского с растительным
маслом**

салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидор свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3

Итого за Ужин Ккал-857, Белки-45, Жиры-33, Углеводы-104

21 ЧАС

10 Сухари пром.

Ккал-47, Белки-1, Углеводы-7

200 Кисломолочный напиток

Ккал-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

Итого за 21 ЧАС Ккал-165, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15

за день Ккал 4358 5148 по 152 4612

Селера Лина