

Директор *Д.И. Давыдов* (11-18 лет (Ж))

*И. Мерзеев*  
Шеф-повар

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

Завтрак

<i>180/250</i>	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-890, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-134
<i>180/200</i>	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>20/40/80</i>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
<i>10/15/20</i>	<b>Масло сливочное пром. в однократ. уп.</b>	Ккал-151, Жиры-16
<i>40</i>	<b>Яйцо отварное вкрутую</b>	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5
<i>15/20/60</i>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Итого за Завтрак** Ккал-1 450, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-211

2 Завтрак

<i>270</i>	<b>Фрукты по сезону (Плоды и ягоды свежие)</b>	Ккал-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<i>200</i>	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай черный байховый, вода</small>	Ккал-49, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13
<i>30</i>	<b>печенье пром.в однократ.упак.</b>	Ккал-129, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20

**Итого за 2 Завтрак** Ккал-300, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-60

Обед

<i>200/250/300</i>	<b>Борщ на мясном бульоне со сметаной</b> <small>капуста белокочанная, свекла, картофель, морковь, помидоры, сметана, лук репчатый, масло сливочное, зелень (сушеная), соль, сахар, кислота лимонная пищевая</small>	Ккал-119, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
<i>20/70/100</i>	<b>Азу из отварной говядины</b> <small>говядина I категории, лук репчатый, огурцы консервированный, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-314, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-7
<i>120/100/180</i>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода</small>	Ккал-641, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-96
<i>180/200</i>	<b>Компот из свежемороженых ягод</b> <small>плоды и ягоды быстрозамороженные( вишня), сахар, вода</small>	Ккал-69, Углеводы-17
<i>30/70/80</i>	<b>Хлеб пшеничный</b>	Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40
<i>20/40/50</i>	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
<i>50/70/100</i>	<b>Салат из свежего салата китайского с растительным маслом</b> <small>салат свежий китайский, огурцы грунтовые, помидор свежий, масло растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Ккал-78, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3

**Итого за Обед** Ккал-1 497, Белки-51, Жиры-56, Углеводы-191

Полдник

150/ 200 **Сок фруктовый в  
ассортименте пром.**

Ккал-92, Белки-1, Углеводы-20

50/70/100 **Булочка запеченная**

Ккал-186, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32

мука пшеничная, молоко, сахар, масло сливочное, яйцо, дрожжи, масло растительное

**Итого за Полдник** Ккал-278, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-52

Ужин

50/ 100 **Салат из отварной свеклы с  
чесноком с растительным  
маслом**

Ккал-164, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-23

свекла, масло растительное, чеснок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия

60/ 120 **Котлета куриная запеченная**

Ккал-193, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-7

куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничный (белый), масло сливочное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, вода

180/ 230 **Картофель и овощи тушеные  
в соусе**

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

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

180/ 200 **Чай с сахаром**

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

сахар, чай черный байховый, вода

47/ 80 **Хлеб пшеничный**

Ккал-171, Белки-6, Углеводы-40

157/ 40 **Хлеб ржано-пшеничный**

Ккал-84, Белки-2, Углеводы-16

**Итого за Ужин** Ккал-855, Белки-48, Жиры-25, Углеводы-121

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-4 545, Белки-182, Жиры-149, Углеводы-650

С. Селе

Л. А. Я.

А. А. Я.