

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 1		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		376	Батон с маслом сливочным ,с сыром (бутерброд)	40/10/15	257,90	8,10	15,87	20,66
		154	Сырники из творога с соусом молочным сладким	200/50	522,38	42,38	8,19	69,80
		269	Какао на молоке	200	139,75	3,60	2,95	24,70
		ГП	Хлеб пшеничный	50	71,04	2,46	0,24	14,76
			Итого:		991,07	56,54	27,25	129,92
Завтрак 2		ГП	Печенье	50	203,49	3,68	4,73	36,55
		288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38
			Итого:		320,80	9,27	11,11	45,93
Обед		28	Салат из свеклы с чесноком	120	104,40	1,85	6,00	10,75
		45	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	15/300	118,55	2,81	4,67	16,33
		161/263	Биточки рыбные с соусом сметанным	150(120/30)	150,83	16,92	13,07	11,08
		241	Картофельное пюре	250	320,92	6,40	12,12	46,60
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Яблоки (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
		ГП	Хлеб пшеничный	140	198,91	6,89	0,67	41,33
		ГП	Хлеб ржаной	100	200,00	5,60	1,20	49,40
			Итого:		1272,41	42,26	38,53	215,29
Полдник		311	Булочка ванильная	80	286,93	11,75	5,93	46,67
		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
			Итого:		398,03	16,12	7,55	66,43
Ужин		246,247	Овощи натуральные, соленые (помидоры)	100	23,00	1,10	0,20	4,60

	193	Плов из говядины	300	627,64	36,50	31,04	50,57
	298	Чай с молоком	200	85,60	1,40	1,60	16,40
	ГП	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	17,10
	ГП	Хлеб пшеничный	60	71,04	2,46	0,24	14,76
	ГП	Мандарины (фрукты в асс.)	200	76,00	1,60	0,40	15,00
		Итого:		970,28	46,36	34,08	118,43
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		3952,59	170,56	118,52	576,00