

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 10		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное (порциями)	10	65,60	0,10	7,20	0,10
		366	Сыр (порциями)	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		112	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	283,95	7,55	9,09	42,75
		269	Какао на молоке	200	139,75	3,60	2,95	24,70
		ГП	Хлеб пшеничный	50	92,90	4,10	0,70	17,55
			<b>ИТОГО:</b>		517,2	18,73	17,17	85,00
		ГП	Печенье	50	203,49	3,68	4,73	36,55
		288	Молоко кипяченое	200	118,40	5,80	6,40	9,40
			<b>ИТОГО:</b>		321,89	9,48	11,13	45,95
Обед		27	Салат из свеклы с сыром	120	112,20	5,40	5,40	9,96
		56	Суп- лапша домашняя с курицей	20/300	200,60	8,15	11,08	16,97
		161/263	Биточки рыбные с соусом сметанным	170(120/50)	224,40	16,97	11,49	10,97
		228	Макароны отварные с овощами	300	423,12	10,78	11,80	68,46
		ГП	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,00	20,20
		ГП	Груши (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,60	20,60
		ГП	Хлеб ржаной	100	200,00	5,60	1,20	49,40
		ГП	Хлеб пшеничный	140	198,91	6,89	0,67	41,33
			<b>ИТОГО:</b>		1544,23	55,59	42,24	237,89
Полдник		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
		313	Булочка дорожная	80	460,00	5,51	10,67	45,49
			<b>ИТОГО:</b>		571,10	9,88	12,29	65,25
Ужин		229	Зеленый горошек для подгарнировки	100	77,88	3,13	3,29	6,99
		185	Картофельная запеканка с мясом	350	584,43	37,23	36,14	26,88
		648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	66,92	0,24	0,038	16,4
		ГП	Мандарины (фрукты в асс.)	200	76,00	1,60	0,40	15,00
		ГП	Хлеб ржаной	60	120,00	3,36	0,72	29,64
		ГП	Хлеб пшеничный	100	142,08	4,92	0,48	29,52

			<b>ИТОГО:</b>		1067,29	50,48	41,07	124,43
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		4076,71	144,16	123,89	558,52