

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 12		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		144	Запеканка рисовая с творогом со сгущ. молоком	250/20	545,25	15,13	17,72	81,32
		376	Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	40/10/20	257,90	6	10,52	41,22
		ГП	Хлеб пшеничный	50	92,90	4,10	0,70	17,55
		269	Какао на молоке	200	139,75	3,60	2,95	24,70
		139	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,60	0,28
				<b>ИТОГО:</b>		1098,64	36,01	41,84
Завтрак 2		гп	Вафли	50	229,23	1,38	1,83	51,83
		288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38
			<b>ИТОГО:</b>		346,54	6,97	8,21	61,21
Обед		89	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	60/37/3	113,70	2,80	10,46	2,09
		42	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	15/300/15	211,80	10,38	15,14	38,97
		189	Биточки из говядины с соусом	170(120/50)	303,00	18,31	20,09	9,84
		228	Макароны отварные с овощами	250	352,60	8,98	9,83	57,05
		ГП	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,00	20,20
		ГП	Яблоки (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
		ГП	Хлеб ржаной	100	200,00	5,60	1,20	49,40
		ГП	Хлеб пшеничный	140	139,20	5,28	0,96	27,36
				<b>ИТОГО:</b>		2199,38	67,09	74,90
Полдник		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
		307	Булочка «Веснушка»	80	254,32	6,24	4,64	46,90
			<b>ИТОГО:</b>		365,42	10,61	6,26	66,66
Ужин		31	Салат картофельный с зеленым горошком	120	188,40	3,65	13,66	12,92
		438	Азу	300	306,00	18,90	12,00	30,60
		294	Чай с сахаром, лимоном	207	61,62	0,07	0,01	15,31
		ГП	Хлеб ржаной	50	100,00	5,60	1,20	49,40

		ГП	Хлеб пшеничный	100	139,20	5,28	0,96	27,36
		ГП	Мандарины (фрукты в асс.)	100	38,00	0,80	0,20	7,50
			<b>ИТОГО:</b>		833,22	34,30	28,03	143,09
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		4843,20	154,98	159,24	762,40