

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 14		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		365	Масло сливочное (порциями)	20	131,20	0,20	14,40	0,20
		366	Сыр (порциями)	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	172,50	6,60	5,70	23,70
		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
		139	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,60	0,28
				ИТОГО:		653,79	23,06	32,78
Завтрак 2		ГП	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38
		ГП	Вафли	50	229,23	1,38	1,83	51,83
			ИТОГО:		346,54	6,97	8,21	61,21
Обед		133	Кукуруза конс. отварная	120	390,00	12,36	5,88	72,00
		43	Свекольник с мясом, сметаной	15/300/15	157,27	6,66	9,19	12,17
		190,235	Капуста тушеная с мясом	350	433,12	35,49	18,62	34,35
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Бананы (фрукты в асс.)	200	192,00	3,00	1,00	42,00
		ГП	Хлеб ржаной	100	200,00	5,60	1,20	49,40
		ГП	Хлеб пшеничный	140	198,91	6,89	0,67	41,33
				ИТОГО:		1656,10	71,00	36,56
Полдник		141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	427,79	36,53	15,14	36,38
		300	Чай с сахаром	200	85,6	1,4	1,6	16,4
			ИТОГО:		513,39	37,93	16,74	52,78
Ужин		246,247	Овощи натуральные, соленые (огурцы)	100	11,50	0,55	0,10	2,30
		202	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" с соусом	170(120/50)	336,24	15,70	23,19	16,18
		190,235	Картофельное пюре	300	217,90	6,55	8,08	33,63
		301	Чай с сахаром	200	56,80	0,20	0,00	14,00
		ГП	Хлеб ржаной	50	100,00	5,60	1,20	49,40
		ГП	Хлеб пшеничный	60	111,48	4,92	0,84	21,06
		ГП	Груши (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,60	20,60

		ГП	Кисломолочный продукт	180	111,10	4,37	1,62	19,76
			ИТОГО:		832,62	32,69	27,65	145,60
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3965,48	170,38	120,34	593,11