

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 2		
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
		139	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,60	0,28
		109	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	259,23	7,91	11,13	31,86
		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:		790,76	27,15	34,79	92,26
		ГП	Пряники	60	154,86	1,02	0,42	36,75
		288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38
			ИТОГО:		272,17	6,61	6,80	46,13
Обед		246,247	Овощи натуральные, соленые (огурцы)	100	23,00	1,10	0,20	4,60
		37	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	15/300/15	165,61	6,62	9,57	13,08
		209	Котлеты из кур с соусом сметанным	150 (120/50)	319,01	18,89	21,34	12,89
		228	Макароны отварные с овощами	250	352,60	8,98	9,83	57,05
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Апельсины (фрукты в асс.)	200	172,00	1,80	0,40	16,20
		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:		1515,93	50,88	43,21	214,75	
Полдник		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
		306	Булочка "Алтайская"	80	205,28	7,04	1,76	40,32
			ИТОГО:		316,38	11,41	3,38	60,08
Ужин		1	Винегрет овощной	120	117,53	1,54	5,40	15,70
		185	Картофельная запеканка с мясом	350	584,43	37,23	36,14	26,88

		294	Чай с сахаром, лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		ГП	Хлеб ржаной	50	87,00	3,30	0,60	17,10
		ГП	Хлеб пшеничный	110	156,29	5,41	0,53	32,47
		ГП	Бананы (фрукты в асс.)	200	192,00	3,00	1,00	42,00
			ИТОГО:		1198,86	50,55	43,68	149,46
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		4211,42	152,19	138,24	572,06