

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 3		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр (порциями)	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		365	Масло сливочное (порциями)	10	65,60	0,10	7,20	0,10
		106	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	250/5	306,15	8,16	8,79	48,48
		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
				<b>ИТОГО:</b>		637,14	17,80	23,61
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		246,247	Овощи натуральные, соленые (помидоры)	100	23,00	1,10	0,20	4,60
		48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/300	210,12	11,71	8,18	22,81
		172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	216,50	21,65	12,30	4,80
		224	Рис отварной	250	375,30	6,48	8,48	67,13
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Мандарины (фрукты в асс.)	200	76,00	1,60	0,40	15,00
		ГП	Хлеб пшеничный	140	198,91	6,89	0,67	41,33
		ГП	Хлеб ржаной	100	200,00	5,60	1,20	49,40
				<b>ИТОГО:</b>		1384,63	56,03	31,43
Полдник		330	Ватрушка с творогом	70	255,79	8,26	3,07	48,78
		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
			<b>ИТОГО:</b>		366,89	12,63	4,69	68,54
Ужин		28	Салат из свеклы с чесноком	120	104,40	1,85	6,00	10,75
		189	Биточки из говядины	120	303,00	18,31	20,09	9,84
		263	Соус сметанный	50	64,03	0,56	5,47	3,14
		219	Каша гречневая рассыпчатая	250	439,65	14,55	9,05	75,00
		283	Компот из сухофруктов	200	137,32	0,72	0,00	33,58

	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	Груши (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,60	20,60
		<b>ИТОГО:</b>		1300,44	42,58	42,05	184,77
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		4035,64	136,01	109,99	627,83