

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 4		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		102	Каша молочная "Дружба "с маслом сливочным	250/5	280,21	8,21	7,90	44,07
		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
		269	Какао на молоке	200	89,32	3,60	2,95	24,70
		ГП	Хлеб пшеничный	60	71,04	2,46	0,24	14,76
				ИТОГО:		611,20	17,85	22,72
Завтрак 2		ГП	Печенье	50	203,49	3,68	4,73	36,55
		288	Молоко кипяченое	200	117,31	5,59	6,38	9,38
			ИТОГО:		320,8	9,27	11,11	45,93
Обед		18	Салат из свежих овощей	100	55,70	1,40	4,10	3,30
		47	Суп картофельный с мак изделиями, курицей	20/300	287,10	8,61	8,64	26,39
		202	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" с соусом	150 (120/50)	336,24	15,70	23,19	16,18
		235	Капуста тушеная	300	261,48	7,86	9,70	40,36
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Яблоки (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
		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:		1518,23	47,86	48,30
Полдник		314	Булочка "Молочная"	80	222,88	2,80	3,68	44,64
		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
			ИТОГО:		333,98	7,17	5,30	64,40
Ужин		229	Зеленый горошек конс. отварной	100	77,88	3,13	3,29	6,99
		209	Биточки из кур с соусом	170(120/50)	319,01	18,89	21,34	12,89
		241	Картофельное пюре	300	320,92	6,40	12,12	46,60
		648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	66,90	0,24	0,04	16,40

	ГП	Хлеб ржаной	50	99,60	3,96	0,72	19,32
	ГП	Хлеб пшеничный	60	71,04	2,46	0,24	14,76
	ГП	Апельсины (фрукты в асс.)	200	172,00	1,80	0,40	16,20
		ИТОГО:		1121,35	36,88	38,15	133,16
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3911,56	119,03	125,57	543,87