

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 5		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, гр	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		376	Батон с маслом сливочным, с сыром (бутерброд)	40/10/20	257,90	8,10	15,87	20,66
		144	Запеканка из творога со сгущ. молоком	250/20	570,39	38,96	20,19	48,50
		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:		1039,08	53,12	39,25	108,62
Завтрак 2		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		31	Салат картоф. с зеленым горошком	120	137,57	3,77	7,58	13,56
		44	суп из овощей с мясом, сметаной	15/300/15	138,29	2,32	7,04	15,11
		187/263	Кнели из говядины с соусом сметанным	170(120/50)	351,31	21,62	25,90	7,91
		224	Рис отварной	250	375,30	6,48	8,48	67,13
		282	Компот из свежих плодов или ягод	200	60,60	0,16	0,00	14,99
		ГП	Мандарины (фрукты в асс.)	200	76,00	1,60	0,40	15,00
		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:		1537,98	48,44	51,27	224,43
Полдник		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
		311	Булочка ванильная	80	286,93	11,75	5,93	46,67
			ИТОГО:		398,03	16,12	7,55	66,43
Ужин		30	Салат из соленых огурцов с луком	120	70,8	1,08	6	3,12
		169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	373,18	27,84	11,96	38,71
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		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	Бананы (фрукты в асс.)	200	192,00	3,00	1,00	42,00
			ИТОГО:		878,82	38,68	19,81	135,89
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4126,08	162,97	124,68	581,50

