

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 6		
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
		138	Омлет натуральный	250	425,16	22,39	34,70	5,85
		269	Какао на молоке	200	139,75	3,60	2,95	24,70
		ГП	Хлеб пшеничный	60	71,04	2,46	0,24	14,76
			ИТОГО:		893,85	36,55	53,76	65,97
Завтрак 2		288	Молоко кипяченое	200	118,4	5,8	6,8	9,4
		ГП	Вафли	50	229,23	1,38	1,83	51,83
			ИТОГО:		347,63	7,18	8,23	61,23
Обед		89	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным	60/37/3	113,70	2,80	10,46	2,09
		43	Свекольник с мясом, сметаной	15/300/15	157,27	6,66	9,19	12,17
		193	Плов из говядины	300	627,64	36,50	31,04	50,57
		ГП	Сок фруктовый	200	84,80	1,00	0,00	20,20
		ГП	Груши (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,60	20,60
		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:		1476,32	60,25	53,16	196,36
Полдник		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
		307	Булочка"Веснушка"	80	254,32	6,24	4,64	46,9
			ИТОГО:		365,42	10,61	6,26	66,66
Ужин		1	Винегрет овощной	120	117,53	1,54	5,40	15,70
		212	Курица запеченная с маслом	130	430,63	31,23	33,23	1,66
		219	Каша гречневая рассыпчатая	250	439,65	14,55	9,05	75,00
		ГП	Хлеб ржаной	60	87,00	3,30	0,60	17,10
		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
		289	Напиток из шиповника	200	86,72	0,68	0,0	21,00

			ИТОГО:		1463,17	56,22	49,04	175,14
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4546,39	170,81	170,45	565,36