

| КГБОУ « Минусинский кадетский корпус» |        |               |  |             |              | День № 7 |        |          |
|---------------------------------------|--------|---------------|--|-------------|--------------|----------|--------|----------|
| 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    |
|                                       |        | 112           | Каша молочная пшеничная с маслом                       | 250/5       | 282,05       | 7,51     | 9,04   | 42,65    |
|                                       |        | 269           | Какао на молоке  | 200         | 139,75       | 3,60     | 2,95   | 24,70    |
|                                       |        | ГП            | Хлеб пшеничный   | 50          | 92,90        | 4,10     | 0,70   | 17,55    |
|                                       |        |               | <b>ИТОГО:</b>  |             | 772,61       | 23,32    | 28,57  | 105,56   |
| Завтрак 2                             |        | 288           | Молоко кипяченое                                       | 200         | 117,31       | 5,59     | 6,38   | 9,38     |
|                                       |        | ГП            | Печенье  | 50          | 203,49       | 3,68     | 4,73   | 36,55    |
|                                       |        |               | <b>ИТОГО:</b>  |             | 320,80       | 9,27     | 11,11  | 45,93    |
| Обед                                  |        | 229           | Зеленый горошек для подгарнировки                      | 100         | 77,88        | 3,13     | 3,29   | 6,99     |
|                                       |        | 37            | Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной        | 15/300/15   | 165,61       | 6,62     | 9,57   | 13,08    |
|                                       |        | 161/263       | Биточки рыбные с соусом сметанным                      | 170(120/50) | 224,40       | 16,97    | 11,49  | 10,97    |
|                                       |        | 241           | Картофельное пюре                                      | 300         | 140,77       | 6,71     | 7,66   | 11,26    |
|                                       |        | ГП            | Сок фруктовый  | 200         | 92,00        | 1,0      | 0,00   | 20,20    |
|                                       |        | ГП            | Яблоки (фрукты в асс.)                                 | 200         | 94,00        | 0,80     | 0,80   | 19,60    |
|                                       |        | ГП            | Хлеб ржаной  | 100         | 200,00       | 5,60     | 1,20   | 49,40    |
|                                       |        | ГП            | Хлеб пшеничный   | 140         | 198,91       | 6,89     | 0,67   | 41,33    |
|                                       |        | <b>ИТОГО:</b> |  | 1193,57     | 47,72        | 34,68    | 172,83 |          |
| Полдник                               |        | 312           | Булочка домашняя                                       | 80          | 304,27       | 5,83     | 9,43   | 49,07    |
|                                       |        | ГП            | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 180         | 111,10       | 4,37     | 1,62   | 19,76    |
|                                       |        |               | <b>ИТОГО:</b>  |             | 415,37       | 10,20    | 11,05  | 63,83    |
| Ужин                                  |        | 246,247       | Овощи натуральные, соленые (помидоры)                  | 100         | 23,00        | 1,10     | 0,20   | 4,60     |
|                                       |        | 214           | Рагу овощное с мясом птицы                             | 300         | 528,99       | 26,37    | 33,58  | 31,20    |
|                                       |        | 283           | Компот из сухофруктов                                  | 200         | 137,32       | 0,75     | 0,00   | 33,58    |
|                                       |        | ГП            | Хлеб ржаной  | 60          | 125,28       | 4,75     | 0,86   | 24,62    |
|                                       |        | ГП            | Хлеб пшеничный   | 60          | 71,04        | 2,46     | 0,24   | 14,76    |
|                                       |        | ГП            | Мандарины (фрукты в асс.)                              | 200         | 76,00        | 1,60     | 0,40   | 15,00    |
|                                       |        |               | <b>ИТОГО:</b>  |             | 961,63       | 37,03    | 35,28  | 123,76   |

|  |  |  |                       |  |         |        |        |        |
|--|--|--|-----------------------|--|---------|--------|--------|--------|
|  |  |  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | 3663,98 | 127,54 | 120,69 | 516,91 |
|--|--|--|-----------------------|--|---------|--------|--------|--------|