

КГБОУ « Минусинский кадетский корпус»						День № 9		
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
		132	Омлет натуральный	250	425,15	22,38	34,69	5,85
		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>		915,70	38,18	54,21	68,76
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		1	Винегрет овощной	120	117,53	1,54	5,40	15,70
		45	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	15/300	118,55	2,81	4,67	16,33
		211	Плов из отварной птицы	300	1067,27	53,14	64,76	58,64
		ГП	Сок фруктовый	200	92,00	1,00	0,00	20,20
		ГП	Апельсины (фрукты в асс.)	200	172,00	1,80	0,40	16,20
		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>		1966,26	72,78	77,10	217,80
Полдник		330	Ватрушка с повидлом	80	292,10	9,44	3,51	55,75
		ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка снежок, йогурт)	180	111,10	4,37	1,62	19,76
			<b>ИТОГО:</b>		403,20	13,81	5,13	75,51
Ужин		18	Салат из свежих овощей	100	55,70	1,40	4,10	3,30
		169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	350	373,18	27,84	11,96	38,71
		294	Чай с сахаром, лимоном	207	61,62	0,07	0,01	15,31
		ГП	Хлеб пшеничный	60	111,48	4,92	0,84	21,06
		ГП	Хлеб ржаной	50	100,00	5,60	1,20	49,40
		ГП	Яблоки (фрукты в асс.)	200	94,00	0,80	0,80	19,60
			<b>ИТОГО:</b>		795,98	40,63	18,91	147,38

			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		4427,68	172,37	163,56	570,66
--	--	--	-----------------------	--	---------	--------	--------	--------