



УТВЕРЖДАЮ:

АМИРОВА Н.Ю.

MAOU "Школа-интернат №4 для обучающихся с ОВЗ" г.Перми

14.09.2021

(младшие приходящие) - день 2

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка рисовая с творогом (150) <small>крупа рис, творог 5%, гост31453-2013, сахар-песок, яйцо, масло сливочное, сметана</small>	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-38
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с лимоном <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-62, Углеводы-15
10	Сыр порционный(10)	Калорийность-36, Белки-3, Жиры-3
40	Батон	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Завтрак		Калорийность-560, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-91
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
Итого за Второй завтрак		Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-37
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с чесноком(60) <small>свекла, масло растительное, чеснок</small>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6
200	Щи из капусты свежей с картофелем со сметаной (200) <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное, томат-паста</small>	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
90	Тефтели "Ежики" в соусе (90) <small>молоко 2,5% гост31450-2013, пл.1л., говядина – коплетное мясо дп замороженное, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная в/с, крупа рис</small>	Калорийность-265, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-14
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37
200	Компот из свежих плодов или ягод <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23
50	Хлеб белый пшеничный(50)	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25
40	Хлеб ржано-пшеничный (40)	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-948, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-124
Итого за день		Калорийность-1 600, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-252

