

Дети 6-18

## Завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом и сыром	75	6,85	14,07	24,4	256,0
2 кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,6	32,8	192,0
3 суп с макаронными изделиями	300	6,81	11,34	33,26	230,0
4 хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,3	13,44	60,0
5 яйцо отварное	1 000	5,1	4,6	0,3	60,0

## Второй завтрак

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 фрукты	185	2,16	0,48	15	103,0

## Обед

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кисель	200	0,21	0,05	21,55	90,0
2 рагу овощное с птицей	350	4,24	9,1	17,33	150,0
3 салат из свеклы с зеленым горошком	80	3,05	7,2	4,18	93,0
4 суп картофельный с мясными фрикадельками	300	3,54	4,13	10,25	97,0
5 хлеб пшеничный	78	2,66	0,28	17,22	82,2
6 хлеб ржано-пшеничный	47	1,47	0,3	13,44	60,0
Итого		0,21	0,05	21,55	90,0

## Полдник

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 кондитерские изделия	52	1,95	8	31,25	170,0
2 сок	200	1,0	0,2	20,2	70,0

## Ужин

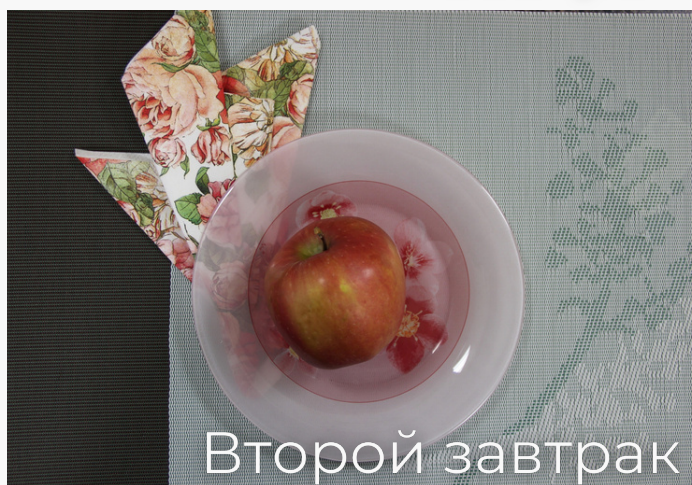
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 биточки рыбные	100	10,39	5,6	4,98	70,0
2 овощи свежие	80	0,48	0,16	3,13	15,9
3 пюре картофельное	205	3,69	8,72	21,69	191,0
4 хлеб пшеничный	60	2,66	0,28	17,22	82,5
5 хлеб ржано-пшеничный	48	1,47	0,3	13,44	60,0
6 чай с молоком	200	4,12	4,24	20,09	130,0
Итого		3,69	8,72	21,69	191,7

## Второй ужин

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 Кисломолочный продукт	180	5,81	5	8	100,0



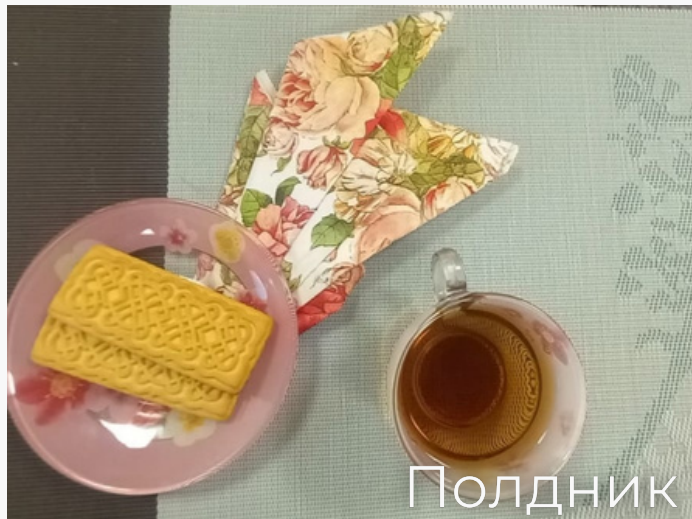
Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Паужин