

Питание ОВЗ, СТУДЕНТЫ СИРОТЫ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
15	Сметана порция	Калорийность-29, Жиры-3, Углеводы-1
30	Хлеб пшеничный 1с	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14
80	Сырники из творога <i>крупка манная, творог, мука пшеничная 1с, масло подсолнечное, сахар-песок, соль, яйцо диетическое</i>	Калорийность-207, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-27
200	Чай студенческий <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-28, Углеводы-14
Итого за Завтрак		Калорийность-344, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-54
<u>Второй завтрак</u>		
100	Яблоки	Калорийность-47, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-47, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
60	Хлеб местный	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
100	Салат Зимний со сметаной <i>картофель, огурцы, лук репчатый, морковь, колбаса праздничная вареная, горошек зеленый консервы, сметана, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-83, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17
200	Компот из смеси	Калорийность-94, Углеводы-25
180	Рожки отварные <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22
100	Котлета говяжья <i>мясо говядина, мука пшеничная 1с, хлеб пшеничный 1с, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль</i>	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-22
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло подсолнечное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-10
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-111
<u>Полдник</u>		
200	Чай студенческий <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-28, Углеводы-14
70	Булочка с сахаром <i>тесто дрожжевое, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-42
Итого за Полдник		Калорийность-301, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-56
<u>Ужин</u>		
50	Подлив томатный <i>сахар-песок, томатная паста, соль, мука пшеничная 1с</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
60	Хлеб местный	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-25
200	Чай студенческий <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-28, Углеводы-14
180	Пюре картофельное <i>картофель, молоко питьевое пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-27
50/50	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное, мука пшеничная 1с, приправа для гуляша</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-430, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54
<u>Второй ужин</u>		
500	Йогурт	Калорийность-400, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-54
Итого за Второй ужин		Калорийность-400, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-54
Итого за день		Калорийность-2 315, Белки-73, Жиры-80,

Заведующая столовой

СЕМЕНОВА НАДЕЖДА ЛЕОНИДОВНА