

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	8-34
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
230	Запеканка из творога с соусом молочным сухари панировочные, творог, яйцо, крупа манная, масло сливочное, сметана, сахар, соль, ванилин	Калорийность-353, Белки-33, Жиры-15, Углеводы-19	89-28
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-801, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-90	162-29
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-4	36-51
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-55
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-12
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	27-73
310	Запеканка картофельная с субпродуктами сухари панировочные, картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль	Калорийность-523, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-53	67-71
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
Итого за Обед		Калорийность-993, Белки-44, Жиры-52, Углеводы-201	178-63
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-301, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-2 095, Белки-98, Жиры-88, Углеводы-335	340-92

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Рябкова Е.В.



(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
20	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-8, Углеводы-1	0-83
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
180	Запеканка из творога с соусом молочным сухари панировочные, творог, яйцо, крупа манная, масло сливочное, сметана, сахар, соль, ванилин	Калорийность-276, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-15	87-77
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-73	153-27
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	21-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-55
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	6-12
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	22-40
270	Запеканка картофельная с субпродуктами сухари панировочные, картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль	Калорийность-455, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-46	64-33
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
Итого за Обед		Калорийность-853, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-189	155-31
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
100	Киви свежие	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-8	42-00
Итого за Полдник		Калорийность-302, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	96-53
Итого за день		Калорийность-1811, Белки-88, Жиры-77, Углеводы-306	405-11

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
И.И.И.

Кирикова Е.В.