

(7-11 лет ,)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-41
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
90	Котлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	37-20
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	15-69
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-77	91-88
Обед			
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	14-44
225	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11	14-90
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-89
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
245	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-426, Белки-2, Жиры-21, Углеводы-43	112-12
Итого за Обед		Калорийность-790, Белки-10, Жиры-48, Углеводы-181	191-04
Полдник			
75	Пудинг из творога сухари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	45-68
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	46-80
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	54-93
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-48	147-41
Итого за день		Калорийность-1 631, Белки-50, Жиры-78, Углеводы-306	430-33

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Жарыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-41
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
130	Котлета Морячок <i>горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлаждённое, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-249, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-18	53-74
180	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	18-83

Итого за Завтрак Калорийность-557, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-87 **111-56**

Обед

100	Салат из овощей с кукурузой <i>капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	24-08
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	18-21
200	Компот из ягод замороженных 200/11 <i>плоды и ягоды (замороженные), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-12	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-70
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-89
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
285	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) <i>пельмени мясные, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-496, Белки-2, Жиры-24, Углеводы-51	130-43

Итого за Обед Калорийность-925, Белки-10, Жиры-56, Углеводы-194 **222-30**

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг из творога <i>сухари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное</i>	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой		
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	

Итого за Полдник Калорийность-225, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26

Итого за день Калорийность-1 707, Белки-50, Жиры-84, Углеводы-307 **333-86**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
предложения

Кирыкова Е.В.

