

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
50	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-122, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3	12-95
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	26-86
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-21
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-76	99-72
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	33-18
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51	8-72
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	5-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-95
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	15-04
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	99-35
Итого за Обед		Калорийность-958, Белки-34, Жиры-52, Углеводы-201	191-65
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пита с сыром мука пшеничная, сыр, творог, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1895, Белки-69, Жиры-90, Углеводы-338	291-37

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов И.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
50	Омлет натуральный (первый вариант) яйцо, масло растительное, масло сливочное, молоко сухое	Калорийность-122, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3	12-95
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	26-86
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-53
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-21
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-76	99-72
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	19-91
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51	8-72
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	5-20
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-10, Белки-2, Углеводы-10	2-60
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-83	5-95
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, сметана, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	12-25
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	96-69
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-32, Жиры-44, Углеводы-197	172-93
Полдник			
75	Пита		62-25
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	50-18
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-1, Углеводы-25	16-40
Итого за Полдник		Калорийность-155, Белки-2, Углеводы-37	128-83
Итого за день		Калорийность-1 568, Белки-57, Жиры-72, Углеводы-310	401-48

Калькулятор

Шавкунова, Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыжкова Е.В.