

(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
90	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	8-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-40
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
90	Биточки из курицы <i>бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	43-27
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	15-97
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-73	104-39

Обед

60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	14-84
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	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	5-92
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
240	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	60-27
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 <i>картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	43-37
Итого за Обед		Калорийность-670, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-170	168-09

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	54-69
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	45-00
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-66	140-19

Итого за день Калорийность-1 663, Белки-75, Жиры-75,
Углеводы-309 **412-67**

Калькулятор

Шаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова 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	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	12-87
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-20, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20	5-40
100	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-8	21-61
100	Биточки из курицы <i>бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	48-05
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	15-97
Итого за Завтрак		Калорийность-654, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-93	113-40

Обед

100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	24-40
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	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	5-92
100	Груша	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	28-00
280	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	62-38
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 <i>картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-90
Итого за Обед		Калорийность-821, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-179	164-29

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи</i>	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1941, Белки-89, Жиры-88, Углеводы-338	277-69

Калькулятор

Иванюкова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова Е.В.

