

(7-11 лет с)

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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-34
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
180	Сырники из творога яйцо, творог, мука пшеничная, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-320, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-25	93-25
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-682, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-80	151-38
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	20-45
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лавровый лист, лук репчатый, картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головкой (замороженная), морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	13-69
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	6-13
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-57
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	25-30
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	56-69
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-101	130-66
Полдник			
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	42-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	53-27
100	Блинчики с джемом мука пшеничная, яйцо, молоко, джем абрикосовый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-409, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-59	131-27
Итого за день		Калорийность-1 856, Белки-77, Жиры-61, Углеводы-240	413-31

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов И.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)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	9-50
200	Чай с молоком, 200/11 <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	8-34
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
230	Сырники из творога <i>яйцо, творог, мука пшеничная, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	116-43
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-771, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-87	174-56
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого <i>помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	33-03
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 <i>лавровый лист, лук репчатый, картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головой (замороженная), морковь, масло растительное, соль, томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	16-83
200	Напиток витаминный, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	6-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-57
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	25-30
280	Плов с отварной птицей <i>бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	58-88
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-69, Жиры-23, Углеводы-109	149-25
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с джемом <i>мука пшеничная, яйцо, молоко, джем абрикосовый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-1 999, Белки-121, Жиры-64, Углеводы-256	323-81

Калысұлятор

Шавкунова Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
Учреждения

Кириякова Е.В.

