

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	13-59
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-30
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	13-20
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	69-94
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-87	130-03
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	6-55
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-52
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-64
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
250	Суп картофельный с бобовыми картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	23-30
240	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыпята 1-й категории) скрутки и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	62-26
Итого за Обед		Калорийность-724, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-82	134-71
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	89-98
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	120-45
Итого за день		Калорийность-1 739, Белки-72, Жиры-67, Углеводы-204	385-19

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов.И.Е.

Директор
уведомления

Кирилякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	13-59
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-30
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
180	Картофель запеченный по-деревенски <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	15-84
100	Куриное филе в сырном соусе <i>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</i>	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	69-94
Итого за Завтрак		Калорийность-779, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-93	132-67
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ <i>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	8-44
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	12-52
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-64
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-83
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19	23-30
280	Рагу из овощей с курицей, 240 <i>куры (тушка цыпленка 1-й категории) скрутки и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	72-63
Итого за Обед		Калорийность-816, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-88	146-97
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой <i>хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 872, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-216	279-64

Калькулятор

Шапченко Е.А.

Шеф-повар

Семнов Н.В.

Директор

Кирыжова Е.В.

