

(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 шиповник (плоды сушеные), чай черный, сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
100	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	48-47
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	27-67
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	115-11
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	30-55
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	6-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
260	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	25-24
245	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-412, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-48	132-84
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-107	232-20
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный сахари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-19	
Итого за день		Калорийность-1 545, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-189	347-31

Калькулятор

Шаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кириякова Е.В.



(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пеп. (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-47, Белки-2, Углеводы-10	5-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	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	43-63
150	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	23-06
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	105-66

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	18-33
200	Компот из ягод замороженных 200/11 <i>плоды и ягоды (замороженные), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-12	6-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
200	Суп картофельный с макаронами <i>картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	21-76
245	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) <i>пельмени рыбные, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-412, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-48	132-84
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-101	216-50

Полдник

75	Пудинг творожный <i>сухари панировочные, яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сметана</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	45-41
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	42-00
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	55-64
Итого за Полдник		Калорийность-383, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-41	143-05

Итого за день Калорийность-1 600, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-200 **465-21**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семсенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.

