

(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 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	13-72
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-36
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-66
100	Соус болоньезе говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	63-49

Итого за Завтрак Калорийность-741, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-95 **122-34**

Обед

100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	30-92
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-80
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	26-25
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	32-19
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	62-98

Итого за Обед Калорийность-839, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-98 **180-03**

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	

Итого за Полдник Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66

Итого за день Калорийность-2 034, Белки-78, Жиры-74, Углеводы-259 **302-37**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор для

Кирыякова 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
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-231, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35	13-72
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-36
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-21
90	Соус болоньезе говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	57-20

Итого за Завтрак Калорийность-694, Белки-28, Жиры-24, Углеводы-88 **114-60**

Обед

60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	18-55
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-80
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	26-25
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	26-60
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	56-68

Итого за Обед Калорийность-722, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-87 **154-73**

Полдник

100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	23-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	52-85
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	45-00

Итого за Полдник Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46 **120-85**

Итого за день Калорийность-1702, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-221 **390-18**

Калькулятор

Шавкупова Е.А.

Шеф-повар

Семенов И.В.

Кирьякова Е.В.

