

(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 <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-97
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
230	Вареники с творогом(первый вариант) <i>вареники с творогом, масло сливочное</i>	Калорийность-469, Белки-27, Жиры-7, Углеводы-75	113-00
50	Булочка с кунжутом <i>мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-849, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-131	175-08
Обед			
60	Винегрет с кальмаром <i>кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	23-77
180	Напиток витаминный, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-94, Углеводы-22	4-91
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-58
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной <i>картофель, говядина, горох илифосавинный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	20-97
240	Рагу из овощей с курицей <i>куры (тушка цыплята 1-й категории) курицы и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	66-51
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-89	152-60
Полдник			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	44-19
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-82
100	Блинчики с джемом <i>мука пшеничная, яйцо, молоко, джем абрикосовый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	137-01
Итого за день		Калорийность-2 039, Белки-82, Жиры-60, Углеводы-287	464-69

Калькулятор

Швакунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова 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	7-97
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
230	Вареники с творогом(первый вариант) <i>вареники с творогом, масло сливочное</i>	Калорийность-469, Белки-27, Жиры-7, Углеводы-75	113-01
50	Булочка с кунжутом <i>мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-849, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-131	175-09
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с кальмаром <i>кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8	39-13
200	Напиток витаминный, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	5-27
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-58
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной <i>картофель, говядина, горох илифасованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	26-66
280	Рагу из овощей с курицей <i>куры (тушка цыплята 1-й категории) скурихин и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	68-26
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-101	175-76
<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	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-446, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-2 192, Белки-91, Жиры-67, Углеводы-299	350-85

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирьякова Е.В.

