

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
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	5-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
240	Плов с отварной птицей <i>бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	50-41
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-70	99-97

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 сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-71
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 <i>картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	22-74
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	14-41
90	Котлета рыбная (Горбуша) <i>яйцо, горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пшеничный), масло сливочное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-19	38-06
Итого за Обед		Калорийность-750, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-99	128-70

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	107-90

Итого за день Калорийность-1 769, Белки-94, Жиры-47, Углеводы-226 **336-57**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор учреждения

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>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-67
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	5-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
280	Плов с отварной птицей бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	58-81
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-76	108-37
<u>Обед</u>			
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 сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-71
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-86
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-90
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	14-41
105	Котлета рыбная (Горбуша) яйцо, горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пищечный), масло сливочное, соль	Калорийность-296, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-22	44-40
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-107	152-42
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (комлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1 915, Белки-106, Жиры-53, Углеводы-240	260-79

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор учреждения

Кирыкова Е.В.

