

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. 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-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-10
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
90	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	43-62
180	Рагу овощное картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	15-94
Итого за Завтрак		Калорийность-549, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-65	104-82

Обед

60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	17-88
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	6-20
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	96-60
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	27-08
Итого за Обед		Калорийность-648, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-83	191-43

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	53-45
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-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	138-95

Итого за день Калорийность-1 495, Белки-63, Жиры-50, Углеводы-194 **435-20**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



(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-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
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 белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	15-94
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66	110-70

Обед

100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	29-80
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	6-20
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
280	Жаркое по-домашнему картофель, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	112-70
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	29-53
Итого за Обед		Калорийность-799, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-92	221-90

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	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	

Итого за день Калорийность-1 828, Белки-81, Жиры-68, Углеводы-224 **332-60**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирыжова Е.В.