

(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	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	6-67
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
180	Сырники из творога яйцо, творог, мука пшеничная, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-320, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-25	90-02
50	Булочка Детская	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-767, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-88	146-48
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	18-71
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лавровый лист, лук репчатый, картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головой (замороженная), морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	16-81
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	6-14
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-54
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-09
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	56-59
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-101	134-88
Полдник			
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	50-35
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	36-00
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-46	128-35
Итого за день		Калорийность-1877, Белки-66, Углеводы-235	409-71

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

учреждения

Кирыкова Е.В.



(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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	6-67
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
230	Сырники из творога яйцо, творог, мука пшеничная, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	114-01
50	Булочка Детская	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-38	23-00
Итого за Завтрак		Калорийность-856, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-95	170-47

Обед

100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	30-12
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лавровый лист, лук репчатый, картофель, яйцо, горбуша потрошенная с головой (замороженная), морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	19-81
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	6-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-54
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-09
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	62-33
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-69, Жиры-23, Углеводы-109	155-72

Полдник (рекомендация)

100	Блинчики с джемом яйцо, молоко, мука пшеничная, джем абрикосовый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	

Итого за день Калорийность-2084, Белки-126, Жиры-50, Углеводы-264 **326-19**

Калькулятор

Щаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кириякова Е.В.

