

(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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-28
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
100	Котлета из мяса говядины и печени говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, хлеб белый (пшеничный), печень свиная, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	47-29
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-72	97-72
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	15-45
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-64
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-09
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
250	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	18-31
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, мука пшеничная, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	35-28
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	13-96
Итого за Обед		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-86	114-00
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	51-00
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-40
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	95-40
Итого за день		Калорийность-1712, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-213	307-12

Калькулятор

Шпакунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирикова 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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-28
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
130	Котлета из мяса говядины и печени говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, хлеб белый (пшеничный), печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-17	61-47
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
Итого за Завтрак		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-81	112-94
<u>Обед</u>			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	31-30
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	4-98
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-64
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-09
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
260	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	18-63
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, мука пшеничная, масло растительное, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	35-47
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	15-60
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-91	132-00
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом яйца, мука пшеничная, говядина (жирное 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	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-462, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 877, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-227	244-94

Калькулятор

Иванусова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Исрыкова Е.В.

