

(7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	13-52
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-25
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	13-20
15	Куриное филе отварное куры (тушка цыплята 1-й категории) курицы и.м., соль	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2	43-29
Итого за Завтрак		Калорийность-395, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-58	103-26
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	28-15
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-62
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифлованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	28-59
240	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыплята 1-й категории) курицы и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	62-26
Итого за Обед		Калорийность-691, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-80	158-02
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-33
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	84-32
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	114-65
Итого за день		Калорийность-1363, Белки-50, Жиры-46, Углеводы-173	375-93

Калькулятор

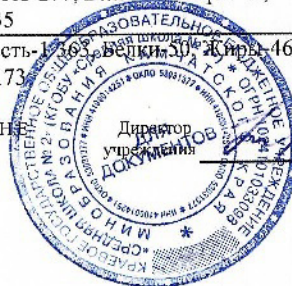
Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.В.

Директор

Кирьякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	42-05
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-25
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	15-84
15	Куриное филе отварное куры (тушка цыплята 1-й категории) курицы и.м., соль	Калорийность-48, Белки-2, Жиры-2	43-29
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73	134-43
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	28-36
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	12-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-62
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	6-12
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	37-16
280	Рагу из овощей с курицей, 240 куры (тушка цыплята 1-й категории) курицы и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	72-63
Итого за Обед		Калорийность-784, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-87	177-17
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1550, Белки-58, Жиры-55, Углеводы-195	311-60

Калькулятор

Шавкунова Е.А

Шеф-повар

Семенов Н.Е

Директор

Кирилова Е.В.

