

(7-11 лет)

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов, Н.Е.

Директор

Кирьякова 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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-47
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-39
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
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 белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	27-67
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	115-11
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	30-55
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	6-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-69
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	28-00
260	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	25-24
245	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-412, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-48	132-84
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-107	232-20
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный яйцо, творог, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-19	
Итого за день		Калорийность-1 545, Белки-61, Жиры-56, Углеводы-189	347-31

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова Е.В.

