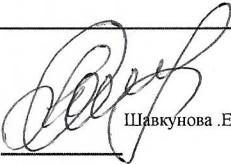


(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом макаронные изделия, сыр, масло сливочное	Калорийность-288, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	37-44
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-626, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-102	96-48
Обед (рекомендация)			
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	
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
270	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль	Калорийность-455, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-46	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-958, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-107	
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 878, Белки-65, Жиры-54, Углеводы-252	96-48
Калькулятор	 Шавкунова.Е.А.	Шеф-повар  Семенов.Н.Е.	Директор учреждения  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			
200	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом макаронные изделия, сыр, масло сливочное	Калорийность-288, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	37-44
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-626, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-102	96-48
Обед (рекомендация)			
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	
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	
310	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль	Калорийность-523, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-53	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Обед		Калорийность-1 083, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-118	
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-2 003, Белки-70, Жиры-60, Углеводы-263	96-48

Калькулятор

Шавкунова.Е.А

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Кириякова.Е.В