

(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	12-00
100	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2	23-70
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-53
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-358, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-33	76-89

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	21-83
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-92
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-76
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	17-25
100	Гуляш из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	66-66
Итого за Обед		Калорийность-755, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-94	142-57

Полдник

75	Пита	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	69-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
Итого за Полдник		Калорийность-218, Белки-229, Жиры-10, Углеводы-44	85-95
Итого за день		Калорийность-1 331, Белки-269, Жиры-59, Углеводы-171	305-41

Калькулятор

Шаркунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кириякова 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	12-00
100	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2	23-70
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-53
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-358, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-33	76-89

Обед

100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	36-39
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-92
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-76
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	22-32
100	Гуляш из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	66-66
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-98	162-20

Полдник (рекомендация)

75	Пита с сыром мука пшеничная, сыр, творог, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-489, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-56	

Итого за день Калорийность-1 681, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-187 **239-09**

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

