

(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
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
180	Сырники из творога творог, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-320, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-25	77-98
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-751, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-88	139-79

Обед

60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	18-87
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 картофель, лук репчатый, морковь, говядина потрошенная с головой (замороженная), яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	21-54
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, изюминки (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	6-29
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-46
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-22
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	59-40
Итого за Обед		Калорийность-765, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-101	145-78

Полдник

120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	50-40
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	49-26
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики формованные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	39-00

Итого за Полдник Калорийность-345, Белки-12, Жиры-11,
Углеводы-46 **138-66**

Итого за день Калорийность-1 861, Белки-75, Жиры-64,
Углеводы-235 **424-23**

Калькулятор

Шукунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирилова 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
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
230	Сырники из творога творог, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	99-64
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-840, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-95	161-45

Обед

100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	32-94
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лавровый лист, лук репчатый, картофель, горбуша потрошенная с головой (замороженная), яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	26-44
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	6-99
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-46
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-22
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
280	Плов с отварной птицей бедро куриное (хлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	65-40
Итого за Обед		Калорийность-811, Белки-69, Жиры-23, Углеводы-109	171-45

Полдник (рекомендация)

100	Блинчики с джемом молоко, мука пшеничная, джем абрикосовый, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-2 068, Белки-124, Жиры-68, Углеводы-264	332-90

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирилова Е.В.

