

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каши вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	23-46
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	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	89-11

Обед

60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоко, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	10-62
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-43
180	Компот из вишни, 200/11 вишня (свежемороженая), сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	10-77
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	30-60
100	Бифитекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	76-49
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-85	176-34

Полдник

75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сушки пахляковые, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	53-18
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
Итого за Полдник		Калорийность-317, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-42	112-42

Итого за день Калорийность-1660, Белки-61, Жиры-64,
Углеводы-203 377-87

Калькулятор

Михайлова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Корыткова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	23-46
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	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	89-11

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-70
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	8-92
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежемороженая), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	11-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	31-51
130	Бифитекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-311, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	99-44
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-97	209-96

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сушари пшеничные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	299-07
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1850, Белки-103, Жиры-107, Углеводы-208	

Калачулиев

Шеф-повар Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

