

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
180	Пудинг из творога (запеченный) с сосис ягодным творог, ягоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	101-22
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-778, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-92	179-89

Обед

100	Салат зеленый с огурцами и помидорами огурцы свежие, перец свежий, редис, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-3	29-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-72
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	22-23
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-186, Белки-19, Жиры-13	42-98
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
Итого за Обед		Калорийность-826, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-66	135-98

Полдник

200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	88-85
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	148-01

Итого за день

Калорийность-1922, Белки-54, Жиры-74,
Углеводы-209

463-88

Калькулятор

Шакинова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	7-52
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
230	Пудинг из творога (запеченный) с сосом ягодным творог, ягоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-545, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-48	119-77
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-896, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-103	198-44

Обед

100	Салат зеленый с огурцами и помидорами огурцы свежие, перец свежий, редис, помидоры свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-111, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-3	29-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-68
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-72
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	28-99
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-21, Жиры-14	43-02
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	19-30
Итого за Обед		Калорийность-899, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-73	146-00

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	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	

Итого за день Калорийность-2 122, Белки-83, Жиры-82, Углеводы-227 **344-44**

Калькулятор

Шакунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

