

(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 шиповником, 200/11 <i>с сахаром, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-18
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
90	Биточки из курицы <i>белое куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сахар, пахта, растительное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-90
150	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	13-92
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	100-25

Обед

100	Салат из белокачанной капусты и лука с растительным маслом <i>капуста белокачанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	10-24
200	Компот из ягод замороженных 200/11 <i>ягоды и ягоды (замороженные), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-59
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-54
200	Суп картофельный с макаронами <i>картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	18-91
250	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) <i>пельмени рыбные, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-420, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-49	121-56
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-94	170-79

Полдник

75	Пудинг творожный <i>творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сушеные пахта, сметана</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	48-97
150	Киви свежее	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	62-83
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	51-50
Итого за Полдник		Калорийность-403, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-44	163-30

Итого за день Калорийность-1 641, Белки-62, Жиры-63,
Углеводы-196 **434-34**

Калькулятор

Смирнова Е.А.
Смирнова Е.А.

Шеф-повар

Смирнов Н.Е.
Смирнов Н.Е.



Смирнова Е.А.

(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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-18
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
100	Биточки из курицы бедра куриные, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сахар пшеничный, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	44-16
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	16-70
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	102-29

Обед

100	Салат из белокочанной капусты и лука с растительным маслом капуста белокочанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	10-24
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-59
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-54
260	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишени), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	12-33
250	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-420, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-49	121-56
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-98	164-21

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сахар пшеничный, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18	
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-19	
Итого за день		Калорийность-1545, Белки-63, Жиры-61, Углеводы-180	266-50

Калькулятор

Шеф-повар

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кузнецова Е.В.

