

(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
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	11-65
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-22
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	105-91

Обед

60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	11-26
225	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	20-72
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
240	Плов с говядиной говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	113-21
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-104	184-13

Полдник

100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	48-75
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	97-70

Итого за день Калорийность-1 957, Белки-67, Жиры-49, Углеводы-220 **387-74**

Калькулятор

Шапинунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	11-65
200	Хлопья кукурузные с молоком молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-22
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	105-91
Обед			
100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-78
275	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	27-09
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
280	Плов с говядиной говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	132-08
Итого за Обед		Калорийность-965, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-117	216-89
Полдник (рекомендация)			
75	Круассан с сыром тесто слоеное, сыр, яйцо, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2 086, Белки-73, Жиры-77, Углеводы-233	322-80

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирыякова Е.В.