

(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 сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
240	Плов с отварной птицей <i>бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	56-06
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-72	109-48

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	17-21
200	Компот из сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 <i>картофель, говядина (мороженное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	24-61
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	18-60
90	Котлета Морячок <i>горушка потрошенная с газовой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	27-99
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-92	123-60

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-95
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	112-95

Итого за день

Калорийность-1691, Белки-92, Жиры-42, Углеводы-221

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Зирикова 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 сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
280	Плов с отварной птицей бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	65-40
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-78	118-82
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	28-68
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина (мясо безжирное нежирных сортов) замороженное, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	30-21
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	18-60
90	Комлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	25-08
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-97	137-76
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	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1795, Белки-84, Жиры-46, Углеводы-232	256-58

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

учреждения

для

документов

Кирыкова Е.В.