

(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	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	26-19
	молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	91-84
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты и лука с растительным маслом	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	11-16
	капуста белокочанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль		
110	Макароны отварные	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	10-05
	макаронные изделия, соль		
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
	яблоки сушеные, сахар		
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
90	Куриное филе в сырном соусе	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	57-54
	филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль		
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	20-86
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-85	145-19
Полдник			
75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	48-75
	творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана		
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	55-62
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	161-57
Итого за день		Калорийность-1706, Белки-68, Жиры-69, Углеводы-193	398-60

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кириллова 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 гречневой крупы	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	26-19
	молочко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	91-84

Обед

100	Салат из белокочанной капусты и лука с растительным маслом	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-5	11-16
	капуста белокочанная, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль		
150	Макароны отварные	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	11-43
	макаронные изделия, соль		
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
	яблоки сушеные, сахар		
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
100	Куриное филе в сырном соусе	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	63-93
	филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль		
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-10	23-74
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль		
Итого за Обед		Калорийность-804, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-93	155-84

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
	творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана		
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1741, Белки-71, Жиры-71, Углеводы-194	247-68

Калькулятор

Шавкунова Е.А.

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Коробова Е.В.

управления ДОКУМЕНТЫ

