

(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
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами малож, овсяные хлопья "Геркулес", сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	21-43
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
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62	65-47

Обед

60	Винегрет с сельдью сельдь сазаная, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	17-92
90	Бефстроганов из говядины говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	72-97
225	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	19-78
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
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	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-72	136-23

Полдник

100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	38-31
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	50-59
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	120-90
Итого за день		Калорийность-1556, Белки-58, Жиры-66, Углеводы-182	322-60

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



(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
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев 'Геркулес' с ягодами	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	21-43
малого, овсяные хлопья 'Геркулес' сахар, брусника (замороженная), 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
Итого за Завтрак		Калорийность-555, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62	65-47

Обед

100	Винегрет с сельдью	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	24-20
сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль			
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	81-08
говядина б/к (лопаточная и подлопаточные части), лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль			
275	Суп из овощей с курицей со сметаной	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	24-18
картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль			
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
крупа гречневая, соль			
200	Компот из ягод замороженных 200/11	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
плоды и ягоды (замороженные), сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
Итого за Обед		Калорийность-772, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-82	156-06

Полдник (рекомендация)

100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
малого, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-59	
Итого за день		Калорийность-1 772, Белки-57, Жиры-74, Углеводы-203	221-53

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирикова Е.В.