

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	41-64
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-63
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-73	108-65
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	23-11
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	6-25
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	6-46
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	52-79
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-101	127-36
<u>Полдник</u>			
75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	50-88
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	27-00
200	Йогурт питьевой		51-50
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20	129-38
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-56, Жиры-57, Углеводы-194	365-39

Калькулятор

Калькулятор

Печать

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирьякова 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
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	41-64
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-63
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-73	108-65

Обед

100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	38-51
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	6-25
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-83
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
270	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	7-93
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	58-66
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-105	150-10

Полдник (рекомендация)

75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
200	Йогурт питьевой		

Итого за Полдник Калорийность-488, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-56

Итого за день Калорийность-1909, Белки-56, Жиры-66, Углеводы-234 **258-75**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова Е.В.