

(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
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	5-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	23-76
90	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-59
200	Рагу из овощей овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокачанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-24	25-29
Итого за Завтрак		Калорийность-517, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-58	116-54
Обед			
60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	8-44
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	10-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-62
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-261, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-27	104-93
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	27-52
Итого за Обед		Калорийность-565, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-84	191-92
Полдник			
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	50-40
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	60-09
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	49-50
Итого за Полдник		Калорийность-462, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-62	159-99
Итого за день		Калорийность-1 544, Белки-35, Жиры-47, Углеводы-204	468-45

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

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
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12-61
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	23-76
100	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-55
180	Рагу из овощей овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокочанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21	24-00
Итого за Завтрак		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-65	127-15
Обед			
100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом яйцо, масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	14-05
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	10-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-62
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Пельмени мясные с маслом(1 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-261, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-27	104-93
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	27-52
Итого за Обед		Калорийность-593, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-86	197-53
Полдник (рекомендация)			
75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 628, Белки-46, Жиры-61, Углеводы-217	324-68

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кирыкова Е.В.