

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	10. нм. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	1-69
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
180	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, яйца, сахар, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-120, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-23	64-48
100	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-30	28-96
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-70	128-74

Обед

60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (белокочанный), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	18-01
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 220 картофель, яйца, фарш рыбный с луком (фарш рыбный), лук репчатый, морковь, масло растительное, вымоченная капуста, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	17-34
180	Напиток витаминный, 200/11 сироп витаминный (фрукты, сахарозаменитель, вода)	Калорийность-94, Углеводы-22	5-36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бадр курочки (филе куриное), крупя рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	59-03
Итого за Обед		Калорийность-716, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-94	108-17

Полдник

120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	50-40
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	68-37
100	Блинчики со сгущенным молоком блинчики, фарш рыбный с луком, фарш, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	38-32
Итого за Полдник		Калорийность-345, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-46	157-09

Итого за день

Калорийность-1704, Белки-73, Жиры-57,
Углеводы-210 **394-00**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семелов Н.Е.

Инспектор

Кудрякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Завтрак

100	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	1-69
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
230	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	66-50
100	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	28-96
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-73	130-76

Обед

100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец сладкий (белорусский), лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	30-02
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 220 картофель, яйца, фарш из говядины с салом (белорусский), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатный соус, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	17-34
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, витаминные добавки, фруктовый, лимон	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	5-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
280	Плов с отварной птицей баранина курдюк (белорусский), рис, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	64-96
Итого за Обед		Калорийность-735, Белки-69, Жиры-20, Углеводы-99	126-71

Полдник (рекомендация)

100	Блинчики с джемом молоко, мука пшеничная, яйца куриные, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	

Итого за Полдник Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60

Итого за день Калорийность-1 884, Белки-119, Жиры-60, Углеводы-236 **257-47**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Сенатор Н.Е.

Бухгалтер
Бухгалтер

Куркина Е.В.

