

(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	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
130	Котлета из мяса говядины и печени говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, хлеб белый (пшеничный), печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-17	64-85
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
Итого за Завтрак		Калорийность-671, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-81	122-94

Обед

100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	27-61
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
260	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (пермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	9-62
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе рыба минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	51-00
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	22-32
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-91	141-42

Полдник (рекомендация)

75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	

Итого за Полдник		Калорийность-462, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 877, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-227	264-36

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
уверенно

Крыжова Е.В.



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	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
100	Комлета из мяса говядины и печени говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, хлеб белый (пшеничный), печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	49-88
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18

Итого за Завтрак Калорийность-578, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-72 **106-93**

Обед

60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	16-56
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
250	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	9-25
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе рыба минтай, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	45-90
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	18-60

Итого за Обед Калорийность-671, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-86 **121-18**

Полдник

75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-99

Итого за Полдник Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55 **104-49**

Итого за день Калорийность-1 712, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-213 **332-60**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор
учреждения

Князев Е.В.

