

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
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 вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-31
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	92-96
Обед			
60	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом свекла, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, зелень укропа	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	5-68
90	Гуляш из говядины говядина (мороженое нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	60-02
225	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-9	19-34
150	Каша гречневая пассынистая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-734, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-89	135-80
Полдник			
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	46-55
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	51-50
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-415, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-58	123-05
Итого за день		Калорийность-1 726, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-225	351-81

Повар

Семенов И.Е.

Калькулятор

Кирыкова
Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
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 вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами молоко, крупа пшеничная, сахар, брусника(замороженная), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	27-31
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	92-96
Обед			
100	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом свекла, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, зелень укропа	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	9-46
100	Гуляш из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	66-69
275	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-11	22-38
180	Каша гречневая крупяная смесь, крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-99	150-33
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с молоком сгущенным молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 891, Белки-63, Жиры-71, Углеводы-218	

Повар

Семенов Н.Е.

Калькулятор

Кирьякова
Н.В.