

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	5-13
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
180	Пудинг из творога (запеченный) с сосом творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	80-03
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-778, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-92	156-31
Обед			
60	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
220	Суп крестьянский с рисом со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12	10-66
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-99
150	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-29	94-38
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-81	142-14
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-66
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	48-47
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	107-63
Итого за день		Калорийность-1819, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-224	406-08

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор

Кириякова.Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	5-13
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
230	Пудинг из творога (запеченный) с сосом творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-545, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-48	102-26
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-896, Белки-41, Жиры-34, Углеводы-103	178-54
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с морской капустой картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-47
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
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	13-08
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-99
150	Пельмени рыбные с маслом(устаревшее) пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-29	94-38
Итого за Обед		Калорийность-781, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-87	152-35
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (коплетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-2 004, Белки-69, Жиры-68, Углеводы-241	330-89

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор

Кирыкова.Е.В.

