

(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
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
90	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сушари панированные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	46-31
150	Рагу овощное картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-21
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	97-68
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	17-82
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	1-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
200	Суп картофельный с макаронами картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	18-92
100	Бедро куриное запеченное	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	50-98
150	Картофельное пюре бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
Итого за Обед		Калорийность-482, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-43	113-38
Полдник			
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	74-33
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	27-19
200	Йогурт питьевой		52-37
Итого за Полдник		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39	153-89
Итого за день		Калорийность-1 254, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-140	364-95

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Жирякова 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>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-64
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
100	Биточки из курицы <i>бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	51-45
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	17-05
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	105-66
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	29-70
200	Компот из ягод замороженных 200/11 <i>плоды и ягоды (замороженные), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-12	1-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
260	Суп картофельный с макаронами <i>картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	24-02
100	Бедро куриное запеченное <i>бедро куриное, масло растительное, соль, картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	50-98
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
Итого за Обед		Калорийность-802, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-81	130-36
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пудинг творожный <i>творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-7	
Итого за Полдник		Калорийность-227, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-19	
Итого за день		Калорийность-1542, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-163	236-02

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор для
документов

2. Кирьякова Е. В.