

(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
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	11-57
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	24-85
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	103-46
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	18-92
250/10	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	34-57
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-90
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 бедра куриные (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	95-22
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-68, Жиры-25, Углеводы-99	166-04
Полдник			
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	16-99
75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	48-75
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	87-35
Итого за день		Калорийность-1 873, Белки-98, Жиры-69, Углеводы-215	356-85

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	11-57
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	24-85
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	103-46
<u>Обед</u>			
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	18-92
250/10	Щи с картофелем на мясном бульоне (с мясом) капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	34-57
200	Напиток из шиповника, 200/11 шиповник (плоды сушеные), сахар	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	8-90
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 бедра куриные (охлажденные), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	95-22
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-68, Жиры-25, Углеводы-99	166-04
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Круассан с сыром тесто слоеное, сыр, яйцо, мука пшеничная, масло растительное	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1 873, Белки-98, Жиры-69, Углеводы-215	269-50

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирьякова Е.В.

