

(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	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-75
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	18-73
90	Соус болоньезе говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	59-88

Итого за Завтрак Калорийность-567, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-69 **131-20**

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	13-16
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Чай с лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-62, Углеводы-15	3-66
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огузки консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	31-15
90	Бефстроганов из куриного филе бедро куриное (охлажденное), филе птицы охлажденное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	74-75

Итого за Обед Калорийность-711, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-81 **136-33**

Полдник

100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	52-92
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	49-50

Итого за Полдник Калорийность-487, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-69 **159-62**

Итого за день Калорийность-1 765, Белки-67, Жиры-68, Углеводы-219 **427-15**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Кириякова 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
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-75
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-61
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	18-73
100	Соус болоньезе <i>говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар</i>	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	66-54

Итого за Завтрак Калорийность-614, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76 **137-86**

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	13-16
180	Каши гречневая <i>крупа гречневая, соль</i>	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3-66
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
160	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11	23-73
100	Бефстроганов из куриного филе <i>бедро куриное (охлажденное), филе птицы охлажденное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	76-69

Итого за Обед Калорийность-734, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-83 **131-89**

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи</i>	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	

Итого за Полдник Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66

Итого за день Калорийность-1802, Белки-72, Жиры-68, Углеводы-225 **269-75**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.



Директор

Управляющая

Иванова Е.В.