

(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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-87
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	98-65
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	5-69
90	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	82-59
225	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	14-52
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-104	128-52
Полдник			
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	46-54
Итого за Полдник		Калорийность-292, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-37	80-58
Итого за день		Калорийность-1649, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-218	307-75

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Кирыкова 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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	20-87
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-77	98-65
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	5-69
100	Поджарка из говядины говядина (мясо бескостное нежирных сортов), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	91-76
275	Суп из овощей с курицей со сметаной картофель, бедро куриное, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	17-74
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
Итого за Обед		Калорийность-806, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-107	140-91
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
75	Пудинг творожный	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	46-54
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-50	80-58
Итого за день		Калорийность-1919, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-234	239-56

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов П.Е.

Директор

Кирыякова Е.В.

