

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	11-95
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	6-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13,	59-05
Итого за Завтрак		Калорийность-333, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-51	126-45
Обед			
100	Винегрет с морской 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
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	3-81
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
50	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	28-71
260	Рагу из овощей с курицей куры (тушка цыпята 1-й категории) скурихин и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	125-95
280	Итого за Обед	Калорийность-838, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-91	186-37
с (рекоме) Полдник			
100	Блинчики с джемом молоко, мука пшеничная, джем абрикосовый, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
200	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Итого за Полдник	Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-1 613, Белки-57, Жиры-58, Углеводы-209	312-82

Калькулятор

Шеф-повар

Директор

Кирыкова Е.В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	11-95
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
90	Куриное филе в сырном соусе <i>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	59-05
150	Каша гречневая <i>крупка гречневая, соль</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	6-22
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
Итого за Завтрак		Калорийность-357, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-26	126-45
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с морской <i>картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-47
180	Напиток витаминный, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</i>	Калорийность-94, Углеводы-22	3-43
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 бобовыми и говядиной <i>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	22-53
240	Рагу из овощей с курицей <i>куры (тушка цыплята 1-й категории) скурихин и.м., картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	107-96
Итого за Обед		Калорийность-735, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-82	161-82
<u>Полдник</u>			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-04
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-294, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-60	84-24
Итого за день		Калорийность-1 386, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-168	372-51

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Директор

Кирыкова Е.В.

