

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	30-49
240	Плов с отварной птицей <i>бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	56-70
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-70	109-21
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	21-24
200	Компот из сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 <i>картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	21-24
200	Рагу из овощей <i>овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокочанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-24	28-33
Итого за Обед		Калорийность-653, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-102	84-39
Полдник			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	30-49
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	102-99
Итого за день		Калорийность-1 654, Белки-79, Жиры-44, Углеводы-227	296-59

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
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	30-49
280	Плов с отварной птицей бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	66-15
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-76	118-66
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	21-89
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/11 картофель, яйцо, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	21-24
200	Рагу из овощей овощи замороженные, картофель, морковь, капуста белокочанная, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-24	28-33
Итого за Обед		Калорийность-302, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56	85-04
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, орехи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-80, Жиры-29, Углеводы-189	203-70

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов Н.Е.

Директор

Кирыкова Е.В.

