

(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	9-57
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
150	Вареники с творогом(первый вариант) <i>вареники с творогом, масло сливочное</i>	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	91-08
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-05
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-74	122-08
Обед			
100	Салат из овощей с кукурузой <i>капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	16-72
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	6-26
200	Компот из вишни, 200/11 <i>вишня(свежезамороженная), сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	11-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Бедро куриное запеченное <i>бедро куриное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	36-41
250	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	7-91
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-83	87-69
Полдник			
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	49-50
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-469, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-52	66-50
Итого за день		Калорийность-1 718, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-209	276-27

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Кусаккина М.А.

Директор
учрежденияСпециальный представитель
С.В. Яковлева 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	9-57
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
150	Вареники с творогом(первый вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-306, Белки-18, Жиры-4, Углеводы-49	91-08
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-05
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-74	122-08
<u>Обед</u>			
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	15-72
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	6-27
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежезамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	11-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	5-82
100	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	36-41
250	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	7-91
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-89	86-70
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Булочка с творогом	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-32	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1 620, Белки-75, Жиры-59, Углеводы-191	208-78

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирыкова Е.В.