

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр подутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-6, Углеводы-1	5 30
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-29
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 <i>молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	13-27
50	Булочка Маковка	Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-70	75 01
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого <i>помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	11 72
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
210	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-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	33 08
280	Плов с отварной птицей	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	65 82
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3 66
Итого за Обед		Калорийность-764, Белки-68, Жиры-24, Углеводы-100	122-71
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	3 66
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	91-16
Итого за день		Калорийность-1 544, Белки-90, Жиры-43, Углеводы-216	288-87

Калькулятор  Калькулятор  Шеф-повар  Семенов Н.Е.  Директор  Киреева 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 молоком, 200/11 Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, 5 30

молоко, сахар, чай черный

100 Яблоко Калорийность-47, Углеводы-10 17-29

210 Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, 13-27

молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль

50 Булочка Маковка Калорийность-126, Белки-3, Жиры-2, 25-00

Углеводы-20

Итого за Завтрак Калорийность-534, Белки-14, Жиры-14, 75-01

Углеводы-80

Обед

100 Салат из свежих помидоров Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, 11-52

и перца сладкого

помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль

30 Хлеб пшеничный Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 3-92

50 Хлеб ржано-пшеничный Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, 5-82

Углеводы-20

260 Рассольник ленинградский Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, 33-14

(крупа перловая) с говядиной

отварной, 250/10

картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая

280 Плов с отварной птицей Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, 66-14

Углеводы-43

бедро куриное (охлажденное), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль

200 Чай с лимоном Калорийность-62, Углеводы-15 3-67

сахар, лимон, чай черный

Итого за Обед Калорийность-808, Белки-69, Жиры-25, 124-21

Углеводы-105

Полдник (рекомендация)

75 Пирожок с мясом и рисом Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, 11-15

Углеводы-25

яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль

200 Чай с сахаром и лимоном, 200/11 Калорийность-48, Углеводы-11

сахар, лимон, чай черный

100 Груша Калорийность-47, Углеводы-10

Итого за Полдник Калорийность-302, Белки-10, Жиры-8, 11-15

Углеводы-43

Итого за день Калорийность-1644, Белки-93, Жиры-47, 199-21

Углеводы-220

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов И.И.

Директор

Кирыкова Е.В.