

(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
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, фруктоза/замороженные, чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
90	Биточки из курицы бедро куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	46-50
150	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-21
Итого за Завтрак		Калорийность-467, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-57	102-35

Обед

60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	20-56
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свежая капуста белокочанная, картофель, окорочок куриный, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	12-81
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
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
245	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-298, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	98-65
Итого за Обед		Калорийность-604, Белки-8, Жиры-24, Углеводы-77	152-40

Полдник

75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	48-75
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	49-89
Итого за Полдник		Калорийность-596, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-68	155-84
Итого за день		Калорийность-1667, Белки-46, Жиры-69, Углеводы-202	410-59

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирыкова И.В.



(12-18 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
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, фруктовый концентрат, чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
100	Биточки из курицы бедра куриные, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	51-67
180	Рагу овощное картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	17-05
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-62	110-36

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	34-28
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свежая, капуста белокачанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	15-84
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
285	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-347, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	115-50
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-10, Жиры-29, Углеводы-87	187-31

Полдник (рекомендация)

75	Круасан с сыром творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
100	Виноград	Калорийность-225, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26	
Итого за Полдник		Калорийность-1439, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-175	297-67

Итого за день

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Курыкова Е.В.

