

(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
90	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	6-19
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	20-24

Итого за Завтрак Калорийность-450, Белки-10, Жиры-15,
Углеводы-66 **62-66**

Обед

60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	3-60
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	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
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	93-64
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	24-56

Итого за Обед Калорийность-706, Белки-32, Жиры-21,
Углеводы-93 **174-18**

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	49-00
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50

Итого за Полдник Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-46 **139-00**

Итого за день Калорийность-1 454, Белки-51, Жиры-44,
Углеводы-205 **375-84**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.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	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-76
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	20-24
Итого за Завтрак		Калорийность-507, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-75	70-23

Обед

100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	6-00
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	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
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
280	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	103-04
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	26-50
Итого за Обед		Калорийность-874, Белки-43, Жиры-30, Углеводы-105	189-23

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1 847, Белки-69, Жиры-62, Углеводы-246	259-46

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.