

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	41-41
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-528, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-77	110-20
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	19-51
270	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сахара панировочные, соль	Калорийность-455, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-46	73-55
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
215	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с квашеной 250/15 картофель, горох лущеный, бедро куриное (охлажденное), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	11-12
Итого за Обед		Калорийность-849, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-119	140-41
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
80	Булочка Вишенка	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	52-80
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Полдник		Калорийность-307, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-49	75-47
Итого за день		Калорийность-1 684, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-245	326-08

Калькулятор

Цыплавкова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Жирякова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	41-41
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-528, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-77	110-20
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	31-39
280	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говядины, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сосиски ливерные, соль	Калорийность-472, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-48	74-58
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с крупшей 250/15 картофель, горох сушёный, бедро куриное (охлаждённое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	13-71
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-131	158-53
Полдник (рекомендация)			
80	Булочка Вишенка мука пшеничная, веничина, сыр, яйцо, тапиока паста, сахар, дрожжи, маргарин, соль, масло растительное	Калорийность-230, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-325, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 790, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-260	268-73

Калькулятор

Циплякова О.А.

Шеф-повар

Кусякина М.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.