

(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	12-00
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-77
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	23-16
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-92	85-93
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-92
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	21-15
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-00
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	Плов с отварной птицей 100/180 филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	89-90
Итого за Обед		Калорийность-891, Белки-70, Жиры-25, Углеводы-124	177-71
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом молоко, мука пшеничная, яйцо, сахар, соль	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Сок фруктовый	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-426, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-62	
Итого за день		Калорийность-1934, Белки-99, Жиры-57, Углеводы-278	263-64

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

(7-11 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	12-00
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-77
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	38-16
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-92	100-93
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	10-75
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	18-39
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	6-30
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
240	Плов с отварной птицей, 90/150 филе куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	82-56
Итого за Обед		Калорийность-837, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-115	159-74
<u>Полдник</u>			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-488, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-60	129-70
Итого за день		Калорийность-1942, Белки-61, Жиры-55, Углеводы-267	390-37

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.