

(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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
100	Котлета из мяса говядины и печени 90 говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	52-88
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-74	109-94
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капустка белокачанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	12-30
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
250	Суп картофельный с макаронами с говядиной 250/10 картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	25-09
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	33-17
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-138	111-63
<u>Полдник</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	104-50
Итого за день		Калорийность-1 981, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-267	326-07

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор
учреждения

Кирикова.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	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
130	Котлета из мяса говядины и печени 90 говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-290, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-19	68-74
180	Каши гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
Итого за Завтрак		Калорийность-700, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-83	126-84
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	12-30
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной 250/10 картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	26-10
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	36-76
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	8-49
Итого за Обед		Калорийность-941, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-138	116-23
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-462, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-2 103, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-276	243-07

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова.Е.В.