

(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	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-66	24-41
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-511, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-102	87-40

Обед

100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	19-47
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-51
180	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	10-77
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	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свежая капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	21-00
90	Бифитекс рубленый 90 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	58-95
Итого за Обед		Калорийность-785, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-92	145-13

Полдник

50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	50-00
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-00
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	55-62
Итого за Полдник		Калорийность-387, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-54	147-62
Итого за день		Калорийность-1 683, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-248	380-15

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семсенов Н.Е.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

(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	Каша пшеничная молочная жидкая молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-66	24-41
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00

Итого за ЗавтракКалорийность-511, Белки-13, Жиры-18,
Углеводы-102 **87-40****Обед**

100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	19-47
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-02
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	11-96
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржанано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	22-21
130	Бифштекс рубленый 100 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-311, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	86-24

Итого за Обед Калорийность-899, Белки-37, Жиры-37,
Углеводы-101**176-33****Полдник (рекомендация)**

50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	

Итого за Полдник Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15,
Углеводы-35**Итого за день** Калорийность-1 776, Белки-70, Жиры-70,
Углеводы-238 **263-73**

Калькулятор

Калькулятор

Шеф-повар

Семенов.Н.Е

Директор
учреждения

Кирьякова.Е.В