

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-47, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-7	13-76
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Вареники с творогом отварные (второй вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	108-94

Итого за Завтрак Калорийность-548, Белки-28, Жиры-7, Углеводы-92 **139-36**

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	9-90
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	22-83
240	Рагу из овощей с курицей, бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	77-20

Итого за Обед Калорийность-738, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-89 **149-31**

Полдник

200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	25-60
55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	20-11

Итого за Полдник Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35 **48-36**

Итого за день Калорийность-1563, Белки-69, Жиры-44, Углеводы-216 **337-03**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Цыплакова О.А.

Директор

Кирякова.Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

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
200	Вареники с творогом отварные (второй вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	108-94

Итого за Завтрак

Калорийность-605, Белки-30, Жиры-9,
Углеводы-101 **146-93**

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	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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох илифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	29-69
280	Рагу из овощей с курицей, бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	90-07

Итого за Обед

Калорийность-865, Белки-38, Жиры-33,
Углеводы-99 **171-44**

Полдник (рекомендация)

55	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой хлеб белый (пшеничный), икра красная, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	

Итого за Полдник

Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11,
Углеводы-35

Итого за день

Калорийность-1747, Белки-77, Жиры-53,
Углеводы-235 **318-37**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Цыплакова О.А.

Директор

Кирыкова Е.В.

