

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	5-54
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 <i>молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	18-78
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-642, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-98	95-47
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	20-56
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной 250/10/10 <i>капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	17-76
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
95	Бедро куриное запеченное <i>бедро куриное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-186, Белки-19, Жиры-13	48-29
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	18-49
Итого за Обед		Калорийность-850, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-88	150-84
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	116-37
Итого за день		Калорийность-1820, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-237	362-68

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кириякова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	5-54
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
230	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-266, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-43	20-57
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-665, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-102	97-26
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	34-28
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной 250/10/10 капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	21-80
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-21, Жиры-14	53-37
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	22-19
Итого за Обед		Калорийность-943, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-97	177-38
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	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-327, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-1935, Белки-60, Жиры-60, Углеводы-250	274-64

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А

Директор

Кирьякова.Е.В