

(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	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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	43-89
150	Рагу овощное картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-21
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	96-98
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	20-56
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
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
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной 250/10 картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	18-92
240	Пельмени рыбные с маслом (вар.2) пельмени рыбные, масло сливочное, соль		121-98
Итого за Обед		Калорийность-393, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-65	215-15
Полдник			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-00
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	51-50
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-42	143-00
Итого за день		Калорийность-1 147, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-165	455-13

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирьякова 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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	48-77
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	17-05
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	104-70

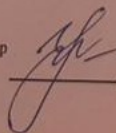
Обед

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
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
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
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	24-60
240	Пельмени рыбные с маслом (вар.2) пельмени рыбные, масло сливочное, соль		121-98
Итого за Обед		Калорийность-453, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-71	234-55

Полдник (рекомендация)

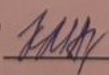
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-235, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20	
Итого за день		Калорийность-1 201, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-154	339-25

Калькулятор



Цыплакова О.А.

Шеф-повар



Кусакина М.А.



Директор

подписания

для

ДОКУМЕНТОВ

Кирыкова.Е.В.