

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшеничная, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	46-83
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-78	113-88

Обед

60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	9-95
225/10	Щи с картофелем с курицей со сметаной капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль	Калорийность-81, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	20-35
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
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
240	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	88-04
Итого за Обед		Калорийность-861, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-115	153-38

Полдник

100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	48-75
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	97-75
Итого за день		Калорийность-1998, Белки-65, Жиры-66, Углеводы-254	365-01

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.

Директор
учреждения

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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
220	Каши вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	46-83
	200/5/5/10 молоко, крупа пшеничная, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
	сахар, лимон, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-78	113-88

Обед

100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	16-58
	картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		
275/15	Щи с картофелем с курицей со сметаной	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-10	25-14
	капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль		
200	Напиток витаминный	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
	сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм		
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
280	Плов с говядиной	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	103-67
	говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-47, Жиры-34, Углеводы-127	180-43

Полдник (рекомендация)

75	Круассан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
	тесто слоёное, сыр, яйцо, мука пшеничная, масло растительное		
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2 120, Белки-72, Жиры-72, Углеводы-266	294-31

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кириякова Е.В.

