

(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	11-84
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	21-83

Итого за Завтрак Калорийность-583, Белки-15, Жиры-21,
Углеводы-81 **85-81**

Обед

100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	29-13
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	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
250	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	24-41
100	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-5	84-56

Итого за Обед Калорийность-861, Белки-36, Жиры-31,
Углеводы-108 **198-01**

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Виноград	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	

Итого за Полдник Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-66

Итого за день Калорийность-1 898, Белки-65, Жиры-67,
Углеводы-255 **283-82**

Калькулятор  Цыплакова О.А. Шеф-повар  Кускина М.А. Директор  Кирьякова Е.В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), питательные (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	11-84
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-583, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-81	85-81
Обед			
60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	19-32
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	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	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	20-57
90	Поджарка из говядины говядина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-4	82-62
Итого за Обед		Калорийность-751, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-97	181-38
Полдник			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	58-20
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	52-92
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50
Итого за Полдник		Калорийность-305, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49	160-62
Итого за день		Калорийность-1 639, Белки-57, Жиры-54, Углеводы-227	427-81

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кириякова Е.В.