

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
100	Соус болоньезе <i>говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар</i>	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	63-39
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
200	Чай ягодный, 200/11 <i>сахар, брусника(замороженная), чай черный</i>	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-72	127-24
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого <i>помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	19-90
90	Бефстроганов из куриного филе <i>филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	43-99
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 <i>картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	15-38
200	Компот из кураги, 200/11 <i>курага, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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
150	Картофель запеченный по-деревенски <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-95
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-102	132-76
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-67
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	52-80
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-41	99-14
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-58, Жиры-60, Углеводы-215	359-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
Исходный

Кирякова 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
100	Соус болоньезе <i>говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар</i>	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	63-39
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
200	Чай ягодный, 200/11 <i>сахар, брусника(замороженная), чай черный</i>	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-559, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-72	127-24

Обед

100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого <i>помидоры свежие, перец сладкий (болгарский), лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	33-18
100	Бефстроганов из куриного филе <i>филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	48-88
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 <i>картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	19-17
200	Компот из кураги, 200/11 <i>курага, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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
180	Картофель запеченный по-деревенски <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	19-14
Итого за Обед		Калорийность-878, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-112	157-91

Полдник (рекомендация)

80	Пицца Школьная	Калорийность-230, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 <i>сахар, лимон, чай черный</i>	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	

Итого за Полдник Калорийность-334, Белки-12, Жиры-7,
Углеводы-52

Итого за день Калорийность-1 771, Белки-64, Жиры-61, Углеводы-236 **285-15**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

