

(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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-77
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Вареники с творогом отварные (второй вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	108-94
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-766, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-117	171-71
Обед			
100	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-47
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	31-41
240	Рагу из овощей с курицей 280 бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	77-59
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-104	176-51
Полдник			
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	50-66
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Полдник		Калорийность-408, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-61	132-86
Итого за день		Калорийность-2 016, Белки-74, Жиры-62, Углеводы-282	481-08

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-77
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Вареники с творогом отварные (второй вариант) вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	108-94
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-766, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-117	171-71
Обед			
100	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-47
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-00
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 бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	40-83
280	Рагу из овощей с курицей 280 бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	85-40
Итого за Обед		Калорийность-945, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-113	194-44
Полдник (рекомендация)			
50	Булочка Кроха	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-2 153, Белки-82, Жиры-67, Углеводы-297	366-15

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирыкова Е.В.

