

(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
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	22-17
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-73	76-22
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-27
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-67
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
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	56-27
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	26-68
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-99	153-58
Полдник			
150	Пудинг из творога с сосом ягодным творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, изюм, крупа манная, яйцо, масло сливочное, сметана	Калорийность-356, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-31	97-65
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-00
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
Итого за Полдник		Калорийность-482, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-58	148-45
Итого за день		Калорийность-1 767, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-230	378-25



Шеф-повар

22/11

Кусакина М.А.



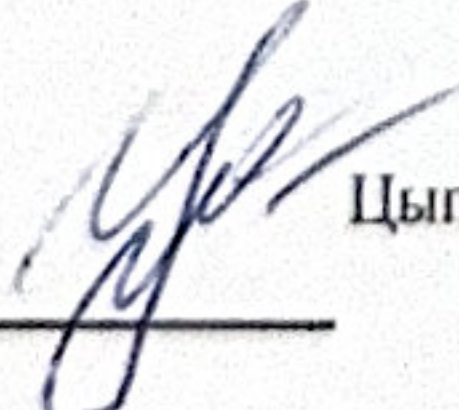
Директор
учреждения

Юрькова. 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
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	22-17
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-73	76-22
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-45
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
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
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	62-18
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	29-96
Итого за Обед		Калорийность-866, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-111	170-49
Полдник (рекомендация)			
150	Пудинг из творога с сосом ягодным творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-356, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-31	
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	
100	Киви свежие	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-350, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-30	
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-68, Жиры-63, Углеводы-214	246-71

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Директор

Кирыякова Е.В