

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-22
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	48-77
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-81	108-98
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
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-49
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	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	118-97
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	23-39
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-93	198-04
Полдник (рекомендация)			
55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	
Итого за день		Калорийность-1 626, Белки-77, Жиры-53, Углеводы-209	307-02



Шеф-повар

2017

/Кусакина М.А

Директор
учреждения

Кирьякова, Е. В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-68
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	43-89
Итого за Завтрак		Калорийность-471, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-74	102-56
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
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-49
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	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	108-15
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, яйцо, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	17-24
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-87	174-89
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	23-28
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	57-93
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-69, Жиры-40, Углеводы-208	335-38

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А

Директор
учреждения

Кирьякова.Е.В

