

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	26-83
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-539, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-72	80-88
Обед			
60	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	14-11
90	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	61-32
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	14-34
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-61
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-100	140-53
Полдник			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	47-53
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-242, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	129-03
Итого за день		Калорийность-1 548, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-202	350-44

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусякина М.А.

Директор
учреждения

Кусякина 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
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	26-83
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-539, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-72	80-88
Обед			
100	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	23-53
100	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	67-25
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	17-46
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-112	161-35
Полдник (рекомендация)			
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-242, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-30	
Итого за день		Калорийность-1 891, Белки-63, Жиры-70, Углеводы-243	242-23

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирилова Е.В.