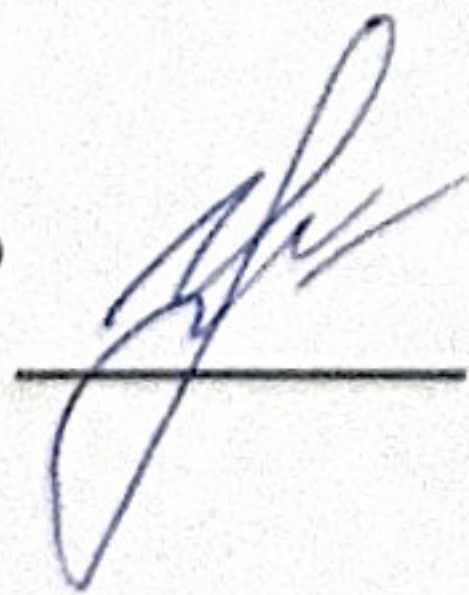


(7-11 лет.)

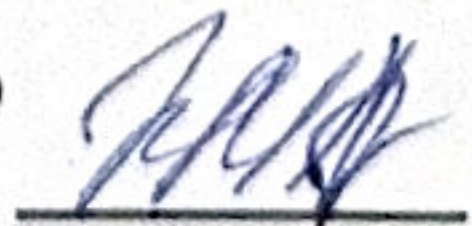
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
20	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-6, Углеводы-1	5-40
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
180	Запеканка из творога с соусом ягодным 200/30 творог, брусника(замороженная), крупа манная, сахар, сухари панировачные, масло сливочное, сметана, яйцо, соль, ванилин	Калорийность-240, Белки-23, Жиры-10, Углеводы-13	92-00
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-62	155-55
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	18-75
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
200	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	22-25
270	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировачные, соль	Калорийность-455, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-46	79-57
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-106	146-00
Полдник			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	91-17
Итого за день		Калорийность-1 817, Белки-76, Жиры-56, Углеводы-214	392-72

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



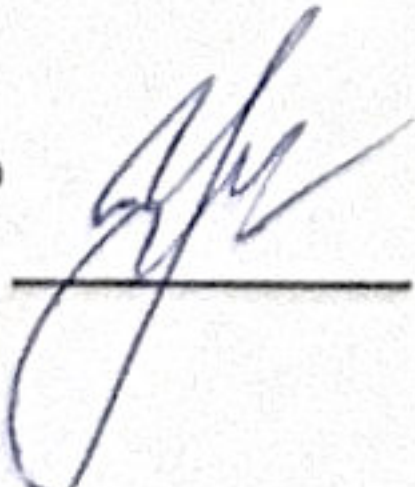
Кусакина М.А

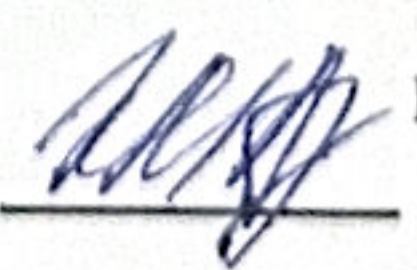


Кирьякова Е.В

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
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
230	Запеканка из творога с соусом ягодным 200/30 творог, брусника(замороженная), крупа манная, сахар, сухари панировачные, масло сливочное, сметана, яйцо, соль, ванилин	Калорийность-307, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-16	117-56
50	Булочка Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-706, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-75	182-48
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени капуста цветная, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	30-85
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
250	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	27-81
310	Запеканка картофельная с субпродуктами картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировачные, соль	Калорийность-523, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-53	91-36
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Обед		Калорийность-1 062, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-119	176-76
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом яйцо, мука пшеничная, говядина (котлетное мясо), масло сливочное, сахар, лук репчатый, крупа рисовая, дрожжи, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-2 070, Белки-88, Жиры-67, Углеводы-238	359-24

Калькулятор  Цыплакова М.А.

Шеф-повар  Кусакина М.А.

Директор учреждения  Кирьякова Е.В.

