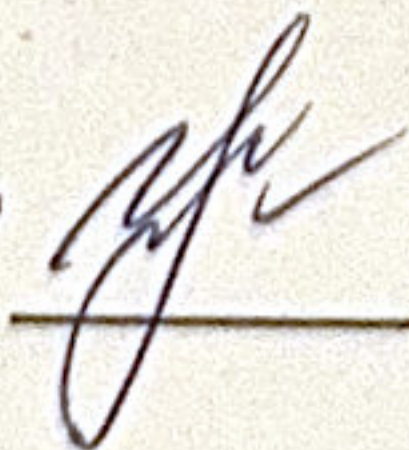


(7-11 лет.)

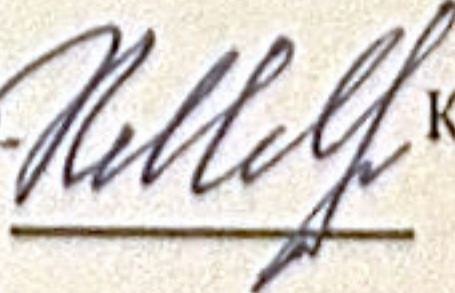
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
90	Комлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	32-46
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	19-40
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-69	90-74
Обед			
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	15-47
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	13-05
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-95
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
240	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-292, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	98-55
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-87	179-45
Полдник			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировачные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	29-24
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	51-50
Итого за Полдник		Калорийность-381, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-48	137-94
Итого за день		Калорийность-1551, Белки-46, Жиры-56, Углеводы-204	408-13

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Директор
учреждения

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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
100	Котлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	36-07
180	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	23-29
Итого за Завтрак		Калорийность-536, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75	98-24
Обед			
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	25-79
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, окорочка куриные, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	15-96
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
280	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-340, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	119-18
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-10, Жиры-35, Углеводы-97	214-62
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировачные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой		
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26	
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-44, Жиры-60, Углеводы-198	312-86

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А



Директор

Кириякова Е.В