

(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 рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	30-90
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-76	97-95
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	20-94
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной 250/10 капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-67
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	53-15
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-117	129-70
Полдник			
75	Пита	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	69-00
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	42-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-265, Белки-230, Жиры-10, Углеводы-52	128-00
Итого за день		Калорийность-1 655, Белки-271, Жиры-57, Углеводы-245	355-65

Калькулятор

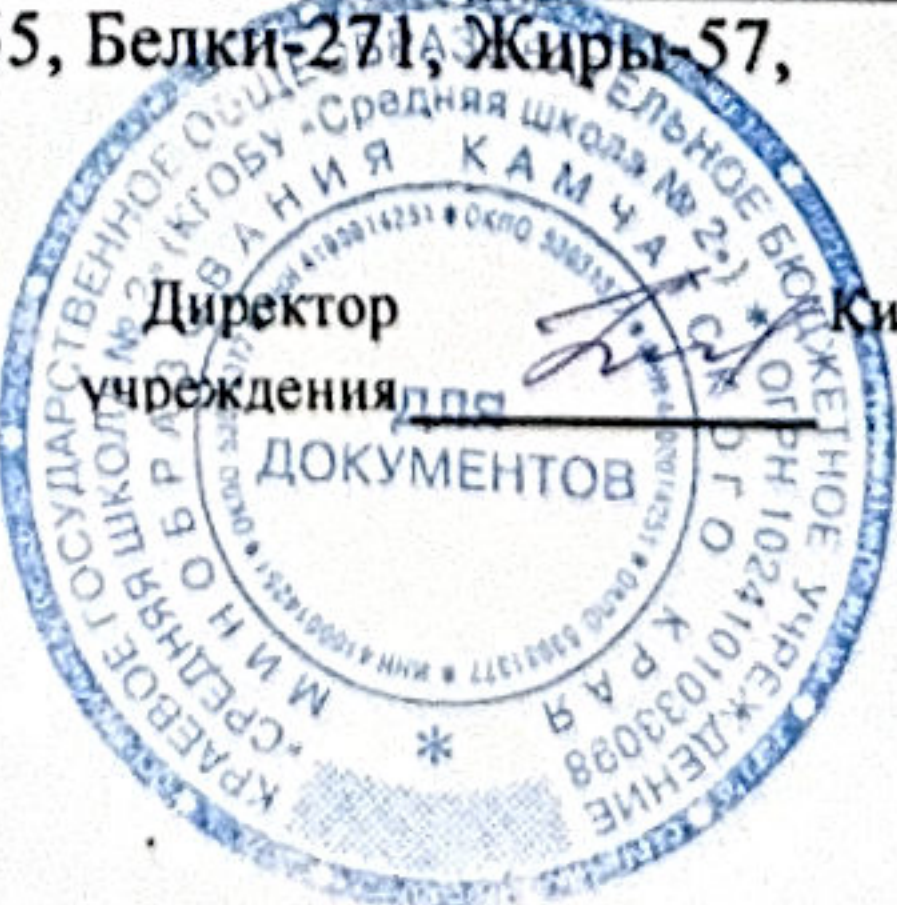
Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А

Директор

Кириякова 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 рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	30-90
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-76	97-95
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	34-90
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
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
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной 250/10 капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина (мясо бескостное нежирных сортов) замороженная, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	15-55
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	59-05
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-123	153-75
Полдник (рекомендация)			
75	Пита с сыром мука пшеничная, сыр, творог, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Киви	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-265, Белки-230, Жиры-10, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1 988, Белки-55, Жиры-66, Углеводы-255	251-70

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кириякова Е.В.

