

(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 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 <i>молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	39-74

Итого за Завтрак Калорийность-512, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-72 **105-77**

Обед

60	Салат из морской капусты и моркови <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	17-93
200	Компот из кураги, 200/11 <i>курага, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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
240	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	93-15
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	22-48

Итого за Обед Калорийность-723, Белки-33, Жиры-22, Углеводы-99 **169-79**

Полдник

150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	40-50
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	49-00
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50

Итого за Полдник Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46 **139-00**

Итого за день Калорийность-1 533, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-217 **414-56**

Администратор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	39-74

Итого за Завтрак Калорийность-512, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-72 **105-77**

Обед

100	Салат из морской капусты и моркови масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	25-98
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	107-12
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	25-81

Итого за Обед Калорийность-885, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-110 **196-45**

Полдник (рекомендация)

75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	

Итого за Полдник Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46

Итого за день Калорийность-1690, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-228 **302-22**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирьякова Е.В.

