

(7-11 лет.)

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусякина М.А.

Директор
учреждения

(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
150	Рагу овощное. картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль		12-37
90	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-176, Белки-18, Жиры-12	45-75
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	4-31
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-440, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-36	111-66
Обед			
100	Салат картофельный Морская капуста, картофель, огурцы консервированные, горошек зеленый (консервированный), морковь, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10	28-47
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
265	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей 250/15 картофель, горох луцёный, бедро куриное (охлаждённое), лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	Калорийность-140, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-19	13-71
100	Котлеты домашние говядина, мясо свинины, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-271, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-14	57-22
Итого за Обед		Калорийность-1 053, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-144	147-97
Полдник (рекомендация)			
80	Пицца школьная.	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-333, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-43	
Итого за день		Калорийность-1 826, Белки-76, Жиры-67, Углеводы-223	259-63

Калькулятор  Цыплакова О.А.

Шеф-повар  Кусакина М.А.

Директор учреждения  Кирьякова Е.В.

