

(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 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
180	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-320, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-25	109-06
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-76	171-83
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	18-97
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	18-77
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-00
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	Плов с отварной птицей, бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	52-91
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-113	138-08
Полдник			
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-50
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	49-82
80	Булочка Вишенка	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	40-00
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-44	142-32
Итого за день		Калорийность-1 846, Белки-76, Жиры-64, Углеводы-233	452-23

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

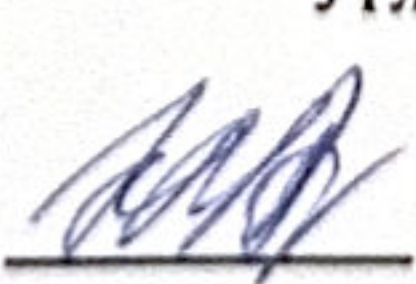
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	6-77
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
230	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	119-11
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-750, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-83	181-88
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	31-39
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	23-04
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-00
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
280	Плов с отварной птицей бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	58-59
Итого за Обед		Калорийность-860, Белки-70, Жиры-24, Углеводы-119	160-45
Полдник (рекомендация)			
80	Булочка Вишенка	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-28	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-2 027, Белки-122, Жиры-64, Углеводы-262	342-33

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Директор

Кирьякова Е.В