

(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
100	Комлета из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	52-22
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
Итого за Завтрак		Калорийность-633, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-79	110-32
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, зелень свежая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	29-32
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	21-86
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	47-93
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	22-18
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-101	153-87
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 889, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-235	264-19

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А

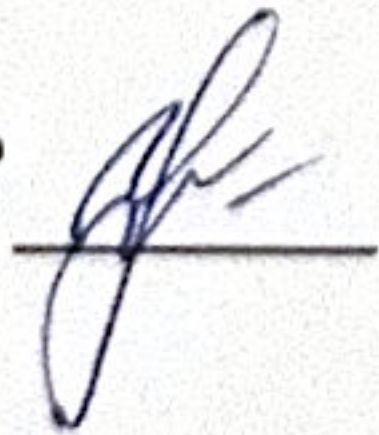


Кирьякова Е.В

(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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
90	Котлета из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	47-59
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-72	104-65
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, зелень свежая, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	18-22
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-48
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	43-74
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	18-52
Итого за Обед		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-92	130-54
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	104-50
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-219	339-69

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Директор
учреждения

Кирыякова.Е.В