

(7-11 лет.)

13.12.2024

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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	14-57
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	21-61
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	90-23
Обед			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	10-75
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-67
180	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-54, Углеводы-13	10-77
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное,	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	17-83
90	Бифштекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-3	68-84
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-94	157-60
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	59-69
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	59-04
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	55-62
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	174-35
Итого за день		Калорийность-1 695, Белки-64, Жиры-65, Углеводы-205	422-18

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Ирьякова 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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	14-57
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	21-61
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	90-23
Обед			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	17-92
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	11-96
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	21-45
100	Бифштекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	76-49
Итого за Обед		Калорийность-848, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-105	178-77
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, яйцо, крупа манная, сахар, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 804, Белки-68, Жиры-70, Углеводы-216	269-00

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирыкова Е.В.

