

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-76
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
150	Картофель запеченный по-деревенски <i>картофель, масло растительное, соль</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	15-95
90	Куриное филе в сырном соусе <i>филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль</i>	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	66-14
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-68	133-08
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный /2 вариант/ <i>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	8-44
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
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 бобовыми и говядиной <i>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	24-21
240	Рагу из овощей с курицей <i>бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	77-23
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-89	149-26
<u>Полдник</u>			
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
55	Бутерброд с маслом сливочным и икрой минтая <i>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	30-91
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	65-56
Итого за день		Калорийность-1 606, Белки-67, Жиры-68, Углеводы-192	347-90

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Киришкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-76
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	19-14
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	72-80
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-74	142-93
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	14-42
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-95
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 бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	31-83
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	90-10
Итого за Обед		Калорийность-865, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-99	175-73
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
55	Бутерброд с маслом сливочным и икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-277, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 794, Белки-76, Жиры-71, Углеводы-208	318-66

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

*Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

