

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
180	Пудинг из творога (запеченный) с сосом творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-356, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-31	97-91
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-752, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-91	172-32
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-68
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
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	17-18
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-176, Белки-18, Жиры-12	45-75
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
Итого за Обед		Калорийность-859, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-88	135-12
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	60-75
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-321, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	119-92
Итого за день		Калорийность-1 932, Белки-66, Жиры-66, Углеводы-227	427-36

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирьякова 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 ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-41
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
230	Пудинг из творога (запеченный) с сосом творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-474, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-41	106-46
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
Итого за Завтрак		Калорийность-870, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-101	180-87
Обед			
100	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-47
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	21-08
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
100	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	50-83
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	19-30
Итого за Обед		Калорийность-983, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-100	156-42
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-321, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-2181, Белки-75, Жиры-80, Углеводы-252	337-29

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирьякова Е.В.

