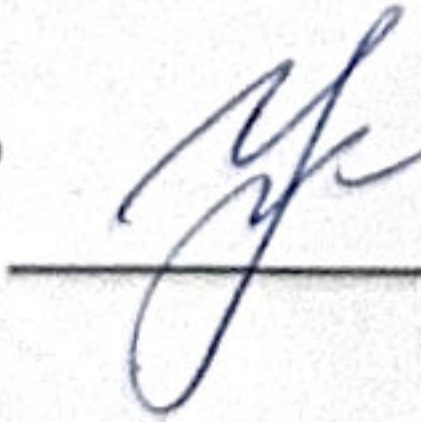


(12-18 лет)

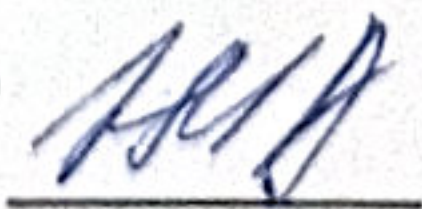
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-23
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
100	Биточки из курицы филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	48-77
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	17-05
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	104-70
Обед			
100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	16-58
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-98
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
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	22-35
240	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль		121-98
Итого за Обед		Калорийность-489, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-75	214-63
Полдник (рекомендация)			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-1 237, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-158	319-33

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А

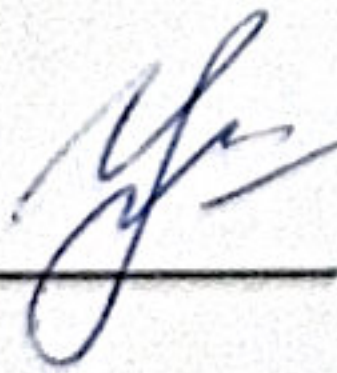


Кирыкова.Е.В

(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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	43-89
150	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	14-21
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	96-98
Обед			
60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	9-95
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	11-98
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
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	17-19
240	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль		121-98
Итого за Обед		Калорийность-415, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-67	202-84
Полдник			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Йогурт фруктовый	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	51-50
Итого за Полдник		Калорийность-282, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44	120-00
Итого за день		Калорийность-1 169, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-169	419-82

Калькулятор



Цыплакова О.А.

Шеф-повар



Кусакина М.А.



Кирьякова Е.В.