

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	18-34
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-26
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	112-65
Обед			
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	6-00
225	Щи зеленые со сметаной капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	13-64
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-92
50	Хлеб рисано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-82
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
240	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	89-13
Итого за Обед		Калорийность-927, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-118	143-81
Полдник			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-00
75	Круассан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	48-75
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	97-75
Итого за день		Калорийность-2 048, Белки-69, Жиры-74, Углеводы-234	354-21

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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	18-34
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	27-26
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	Груши	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	112-65
Обед			
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	6-00
275	Щи зеленые со сметаной капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	16-68
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-30
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
280	Плов с говядиной говядина, рис, рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	102-03
Итого за Обед		Калорийность-1 021, Белки-44, Жиры-34, Углеводы-127	159-75
Полдник (рекомендация)			
75	Круассан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груши	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2 142, Белки-74, Жиры-78, Углеводы-243	272-40

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Сирякова.Е.В