

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-35
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
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	7-67
90	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	57-05
Итого за Завтрак		Калорийность-459, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-56	85-95

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	10-12
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-18
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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
210	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	22-06
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	48-68
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-94	104-58

Полдник

100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-67
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	49-50
Итого за Полдник		Калорийность-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33	72-17

Итого за день Калорийность-1370, Белки-54, Жиры-46, Углеводы-185 **262-70**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	13-35
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
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-21
100	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	63-39

Итого за Завтрак Калорийность-506, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-63 **93-83**

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	16-71
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-22
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
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
250	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	27-81
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	54-07

Итого за Обед Калорийность-843, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-105 **123-35**

Полдник (рекомендация)

75	Ватрушка с творогом	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром и лимоном,	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	

Итого за Полдник Калорийность-174, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-33

Итого за день Калорийность-1803, Белки-71, Жиры-65, Углеводы-234 **217-18**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кирыкова Е.В.

