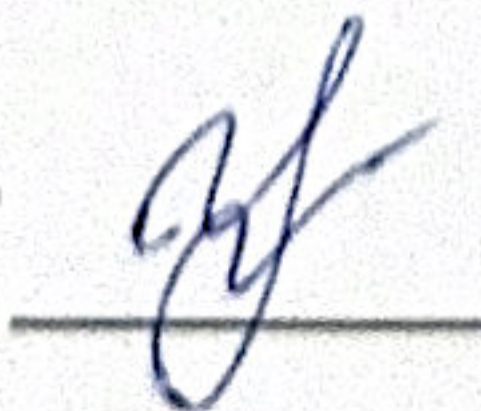


(7-11 лет.)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 10               | Масло сливочное                                                                                                                                                    | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 12-00                      |
| 200              | Чай с сахаром и лимоном,<br>200/11<br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                      | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-67                       |
| 210              | Каша вязкая молочная из<br>смеси круп 200/5/5<br><small>молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                   | Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-39                              | 26-37                      |
| 100              | Яблоко                                                                                                                                                             | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 19-00                      |
| 50               | Булочка с кунжутом.<br><small>мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль</small>                                                              | Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-31                              | 25-00                      |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                                                    | Калорийность-587, Белки-10, Жиры-19,<br>Углеводы-91                            | 86-04                      |
| <b>Обед</b>      |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 60               | Салат витаминный /2<br>вариант/<br><small>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</small> | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-4                                | 13-60                      |
| 180              | Напиток витаминный,<br>200/11<br><small>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</small>                                                                              | Калорийность-94, Углеводы-22                                                   | 6-30                       |
| 30               | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                     | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 3-92                       |
| 50               | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                               | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 5-82                       |
| 200              | Суп картофельный с<br>бобовыми и говядиной<br><small>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</small>   | Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-16                              | 24-93                      |
| 90               | Гуляш из говядины<br><small>говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</small>                                               | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12,<br>Углеводы-3                             | 53-54                      |
| 150              | Каша гречневая<br><small>крупа гречневая, соль</small>                                                                                                             | Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-26                              | 5-18                       |
| Итого за Обед    |                                                                                                                                                                    | Калорийность-741, Белки-31, Жиры-23,<br>Углеводы-98                            | 113-29                     |
| <b>Полдник</b>   |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 100              | Яблоко                                                                                                                                                             | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 19-00                      |
| 200              | Сок фруктовый                                                                                                                                                      | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                                         | 17-00                      |
| 50               | Булочка с изюмом Веснушка                                                                                                                                          | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-30                              | 25-00                      |
| Итого за Полдник |                                                                                                                                                                    | Калорийность-420, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-60                              | 61-00                      |
| Итого за день    |                                                                                                                                                                    | Калорийность-1 748, Белки-47, Жиры-45,<br>Углеводы-249                         | 260-33                     |

Калькулятор



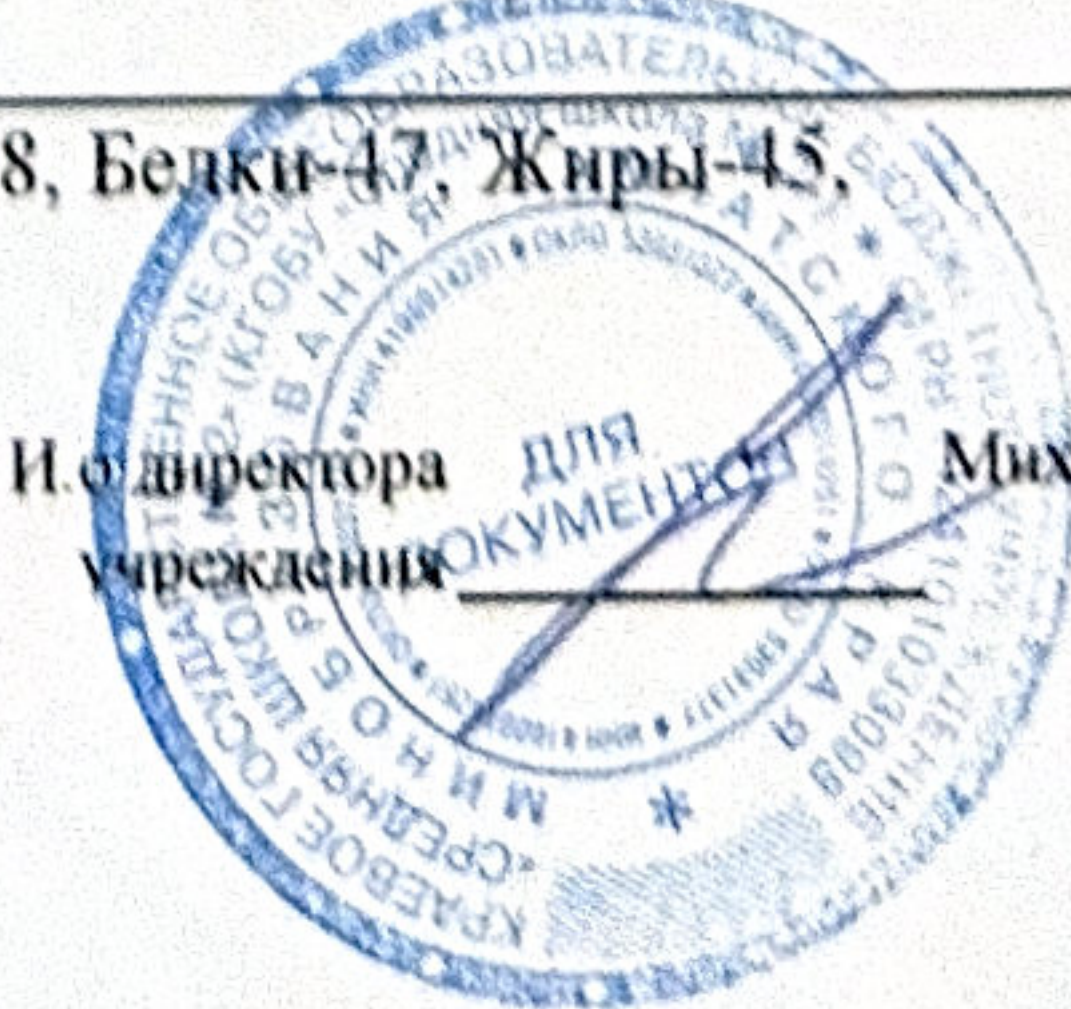
Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А

И.о. директора



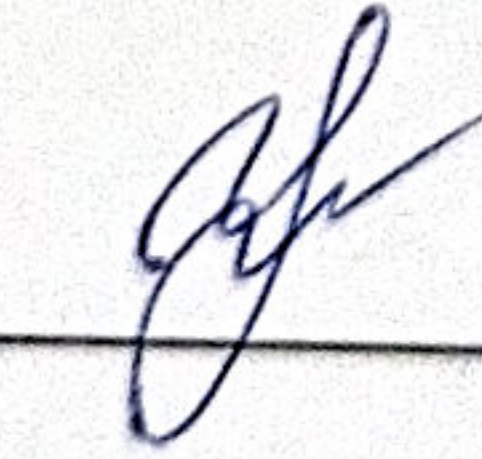
Михайленко О.В



(12-18 лет)

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                 | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>                |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 10                            | Масло сливочное                                                                                                                                                    | Калорийность-66, Жиры-7                                                        | 12-00                      |
| 200                           | Чай с сахаром и лимоном,<br>200/11<br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                      | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-67                       |
| 210                           | Каша вязкая молочная из<br>смеси круп 200/5/5<br><small>молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль</small>                                   | Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7,<br>Углеводы-39                              | 26-59                      |
| 100                           | Яблоко                                                                                                                                                             | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 19-00                      |
| 50                            | Булочка с кунжутом.<br><small>мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль</small>                                                              | Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-31                              | 25-00                      |
| Итого за Завтрак              |                                                                                                                                                                    | Калорийность-587, Белки-10, Жиры-19,<br>Углеводы-91                            | 86-26                      |
| <b>Обед</b>                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 100                           | Салат витаминный /2<br>вариант/<br><small>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</small> | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-7                                | 19-05                      |
| 200                           | Напиток витаминный,<br>200/11<br><small>сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм</small>                                                                              | Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24                                         | 7-00                       |
| 30                            | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                     | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 3-92                       |
| 50                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                                                                                                               | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 5-82                       |
| 260                           | Суп картофельный с<br>бобовыми и говядиной<br><small>картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль</small>   | Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-20                              | 31-11                      |
| 100                           | Гуляш из говядины<br><small>говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</small>                                               | Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14,<br>Углеводы-3                             | 59-49                      |
| 180                           | Каша гречневая<br><small>крупа гречневая, соль</small>                                                                                                             | Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-31                              | 6-22                       |
| Итого за Обед                 |                                                                                                                                                                    | Калорийность-874, Белки-36, Жиры-29,<br>Углеводы-112                           | 132-61                     |
| <b>Полдник (рекомендация)</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| 100                           | Булочка с изюмом Веснушка                                                                                                                                          | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3,<br>Углеводы-30                              |                            |
| 200                           | Сок фруктовый                                                                                                                                                      | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                                         |                            |
| 100                           | Яблоко                                                                                                                                                             | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   |                            |
| Итого за Полдник              |                                                                                                                                                                    | Калорийность-420, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-60                              |                            |
| Итого за день                 |                                                                                                                                                                    | Калорийность-1 903, Белки-60, Жиры-61,<br>Углеводы-270                         | 218-87                     |

Калькулятор



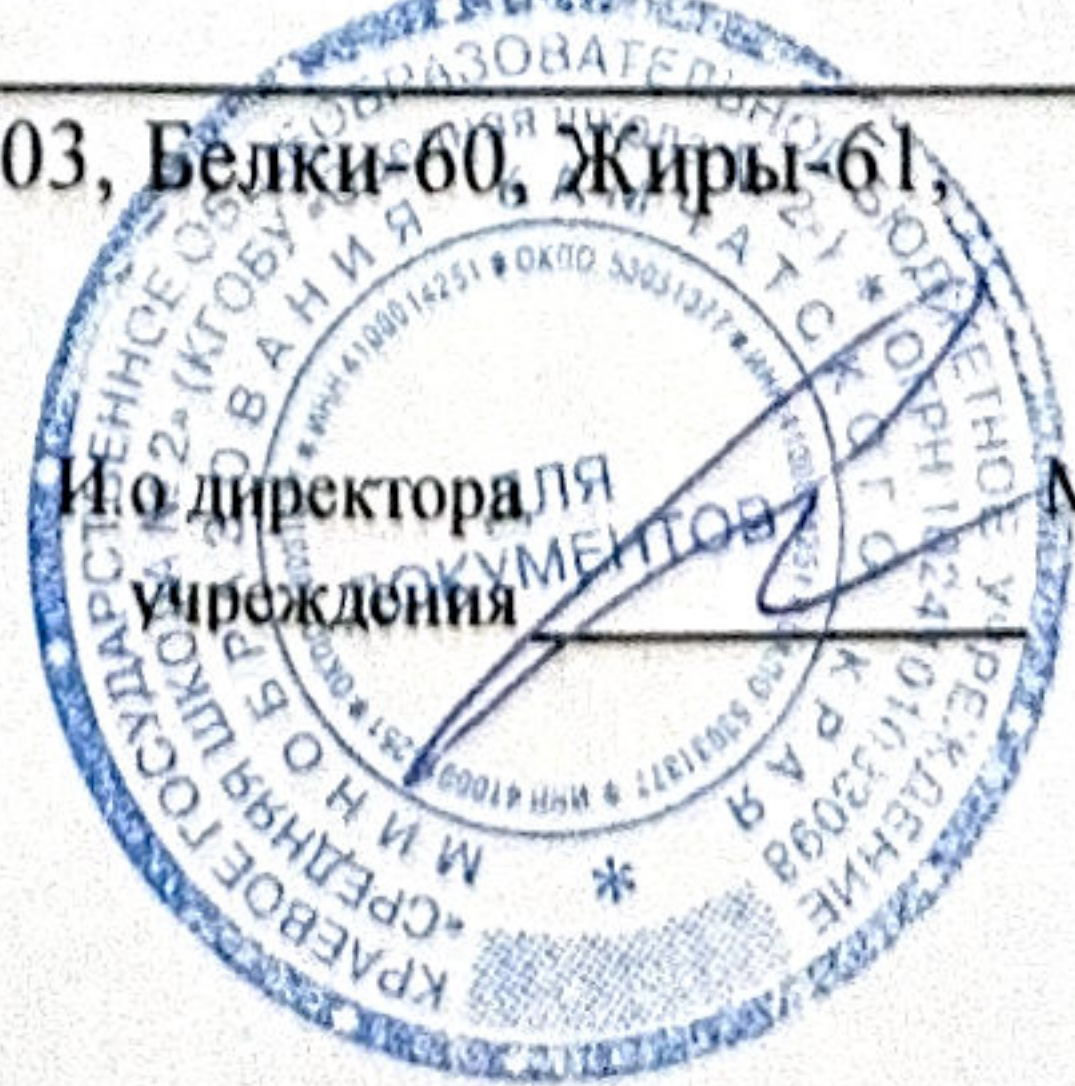
Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А

И.о. директора  
учреждения



Михайленко О.В