

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда*	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	53-62
Итого за Завтрак		Калорийность-547, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-66	74-85
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
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	25-81
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	39-43
Итого за Обед		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-96	115-68
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Компот из кураги, 200/11	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	
150	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-54	
Итого за день		Калорийность-1 789, Белки-105, Жиры-50, Углеводы-219	190-53

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кусакина М.А



Михайленко О.В

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
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
240	Плов с отварной птицей бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	51-33
Итого за Завтрак		Калорийность-491, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-60	72-56
Обед			
60	Винегрет с морской картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушеная), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-68
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-15
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
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	21-03
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	16-08
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе: филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	36-33
Итого за Обед		Калорийность-693, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-90	100-01
Полдник			
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	19-00
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	8-80
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	55-50
Итого за Полдник		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-54	83-30
Итого за день		Калорийность-1 518, Белки-95, Жиры-44, Углеводы-204	255-87

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.о. директора
учреждения
для
документов

Михайленко О.В.

