

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-63
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-62.
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-64
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	28-91
Итого за Завтрак		Калорийность-540, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-77	94-80
Обед			
60	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	14-11.
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-49
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
240	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	108-15
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, яйцо, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	17-24
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-87	179-73
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	32-00
55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	23-28
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	57-93
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-69, Жиры-40, Углеводы-208	334-46

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Михайленко О.В.



(12-18 лет)

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

Завтрак

200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13-63
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-62.
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-64
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	28-91

Итого за Завтрак Калорийность-540, Белки-14, Жиры-19,
Углеводы-77 **94-80**

Обед

100	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	23-53
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	11-49
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	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	118-97
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	23-39

Итого за Обед Калорийность-834, Белки-41, Жиры-32,
Углеводы-93 **206-12**

Полдник (рекомендация)

55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	

Итого за Полдник Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7,
Углеводы-47

Итого за день Калорийность-1 626, Белки-77, Жиры-53,
Углеводы-209 **300-92**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Михайленко О.В.

