

(7-11 лет.)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	21-24
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	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-91
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-70	74-67

Обед

100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	13-88
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	58-05
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	16-97
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
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-85
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-34
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	21-24
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-101	133-31

Полдник

50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	25-00
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	56-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	21-24
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-56	77-74
Итого за день		Калорийность-1 681, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-227	285-72

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О.директора
учреждения

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			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	14-15
210	Каша вязкая молочная из смеси круп 200/5/5 молоко, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-243, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	21-24
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	5-70
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-91
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-70	74-67
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	13-88
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	65-71
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	20-75
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	4-27
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-34
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	21-24
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-111	147-21
Полдник (рекомендация)			
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-397, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-56	
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-47, Жиры-63, Углеводы-240	221-88

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
учреждения

Михайленко О.В.