

(7-11 лет.)

3. Белки-10, Жиры-8

01, Белки-73, Жиры-59

И.О. директора
учреждения

КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
УЧЕБНО-НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИПЛОМ
№ 102410103300
10.03.2017



Шеф-повар

My

Кусакина М.А

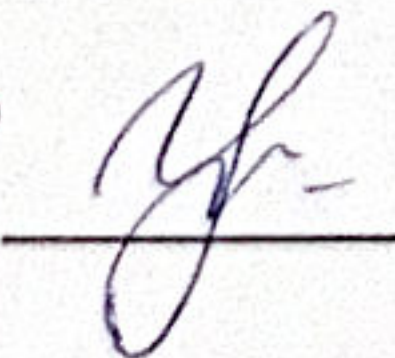
И.О. директора
учреждения

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
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	5-91.
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-73
200	Запеканка из творога с соусом ягодным 200 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, яйцо, соль, ванилин	Калорийность-267, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-14	112-81
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50.
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-78	175-95
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	12-56.
200	Компот из кураги, 200/11 курага, сахар	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19	9-22
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39.
250	Рассольник ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	19-74
100	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	51-34
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-11
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-105	113-68
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1 768, Белки-74, Жиры-61, Углеводы-226	289-63

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Михайленко О.В