

(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	16-50
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	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-73
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	24-14
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-78	78-78
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	17-94
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	17-56
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-15.
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39
240	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-292, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	101-03
Итого за Обед		Калорийность-665, Белки-8, Жиры-29, Углеводы-82	150-95
Полдник			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	43-56
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	44-53
200	Йогурт питьевой		55-65
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-19	143-74
Итого за день		Калорийность-1398, Белки-33, Жиры-54, Углеводы-179	373-47

Калькулятор

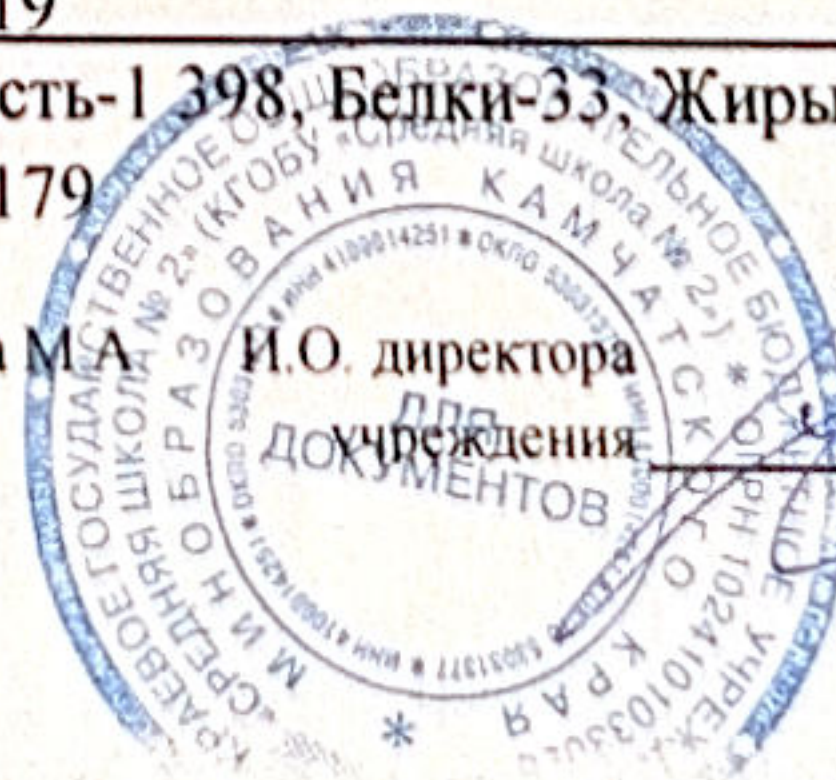
Цыплакова О.А.

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), 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	16-50
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	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-73
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	24-14
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-78	78-78
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	17-94
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	21-46
200	Чай ягодный, 200/11 сахар, брусника(замороженная), чай черный	Калорийность-49, Углеводы-12	5-15.
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
280	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-340, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	118-31
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-10, Жиры-33, Углеводы-90	173-57
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-200, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-19	
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-35, Жиры-59, Углеводы-194	252-35

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.

