

(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
200	Чай ягодный, 200/11 <i>сахар, брусника(замороженная), чай черный</i>	Калорийность-49, Углеводы-12	5-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-17
90	Биточки из курицы <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-39
150	Рагу овощное. <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>		12-61
Итого за Завтрак		Калорийность-333, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-39	97-60
Обед			
100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	16-34
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	12-73
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	23-73
90	Гуляш из говядины <i>говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</i>	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	46-73
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-59
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	21-57
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-102	138-97
Полдник			
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	54-00
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	139-20
Итого за день		Калорийность-1332, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-187	375-77

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

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	12-00
200	Чай ягодный, 200/11 <i>сахар, брусника(замороженная), чай черный</i>	Калорийность-49, Углеводы-12	5-67
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	17-17
100	Биточки из курицы <i>филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-32
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	17-26
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-62	107-18

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	16-34
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	12-73
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	23-73
100	Гуляш из говядины <i>говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль</i>	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	51-92
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-31
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	24-78
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-113	150-53

Полдник (рекомендация)

75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Банан	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	

Итого за день Калорийность-1 647, Белки-64, Жиры-54, Углеводы-221 **257-71**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.

