

(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	14-93
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-27
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
150	Сырники из творога с молоком сгущенным 150/30 творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-266, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-21	97-82
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	26-91
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-72	168-43
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	29-30
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	23-69
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-36
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	84-39
Итого за Обед		Калорийность-807, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-110	186-45
Полдник			
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	54-83
100	Блинчики с джемом		43-00
Итого за Полдник		Калорийность-149, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	150-34
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-198	505-22

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директор
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	14-93
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-27
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
200	Сырники из творога с молоком сгущенным 200/30 творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-28	129-08
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	26-91
Итого за Завтрак		Калорийность-696, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-79	199-69
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	48-84
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	29-07
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-36
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	92-47
Итого за Обед		Калорийность-843, Белки-69, Жиры-24, Углеводы-116	219-45
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-1 956, Белки-117, Жиры-61, Углеводы-255	419-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директор

Михайленко О.В.

