

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
100	Котлета из мяса говядины и печени <i>говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	52-24
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, соль</i>	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-63
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-79	101-98
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	18-21
200	Компот из сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-36
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной <i>картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	22-89
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе <i>филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль</i>	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	49-38
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-21
Итого за Обед		Калорийность-803, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-104	151-50
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 833, Белки-63, Жиры-53, Углеводы-238	253-48

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
90	Котлета из мяса говядины и печени <i>говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	47-01
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, соль</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-52
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-72	95-64
Обед			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком <i>свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	10-93
200	Компот из сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-36
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной <i>картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-60
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе <i>филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	44-44
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-00
Итого за Обед		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-94	129-78
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-42
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-71
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	112-90
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-58, Жиры-45, Углеводы-221	338-32

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.

