

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
100	Комлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	31-12
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	29-31
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-75
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-77	111-07
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	31-01
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-24
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежезамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-38
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
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	19-17
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	58-28
Итого за Обед		Калорийность-717, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-92	181-00
Полдник			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	41-27
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-96
Итого за Полдник		Калорийность-179, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-35	97-23
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-56, Жиры-43, Углеводы-204	389-30

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			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
100	Котлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	31-12
200	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32	29-31
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-75
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
Итого за Завтрак		Калорийность-534, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-77	111-07
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	40-08
180	Макаронны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	9-89
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-38
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
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	23-43
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	58-28
Итого за Обед		Калорийность-792, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-100	195-98
Полдник (рекомендация)			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15	
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-179, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 692, Белки-74, Жиры-58, Углеводы-212	307-05

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Михайленко О.В.