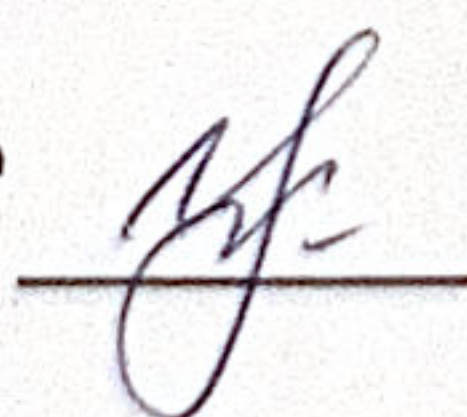


(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-59
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-75
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-63
100	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	50-47
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-67	112-21
Обед			
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-12
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-31
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-38
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	27-17
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	101-04
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-101	191-59
Полдник (рекомендация)			
50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 765, Белки-82, Жиры-67, Углеводы-203	303-80

Калькулятор

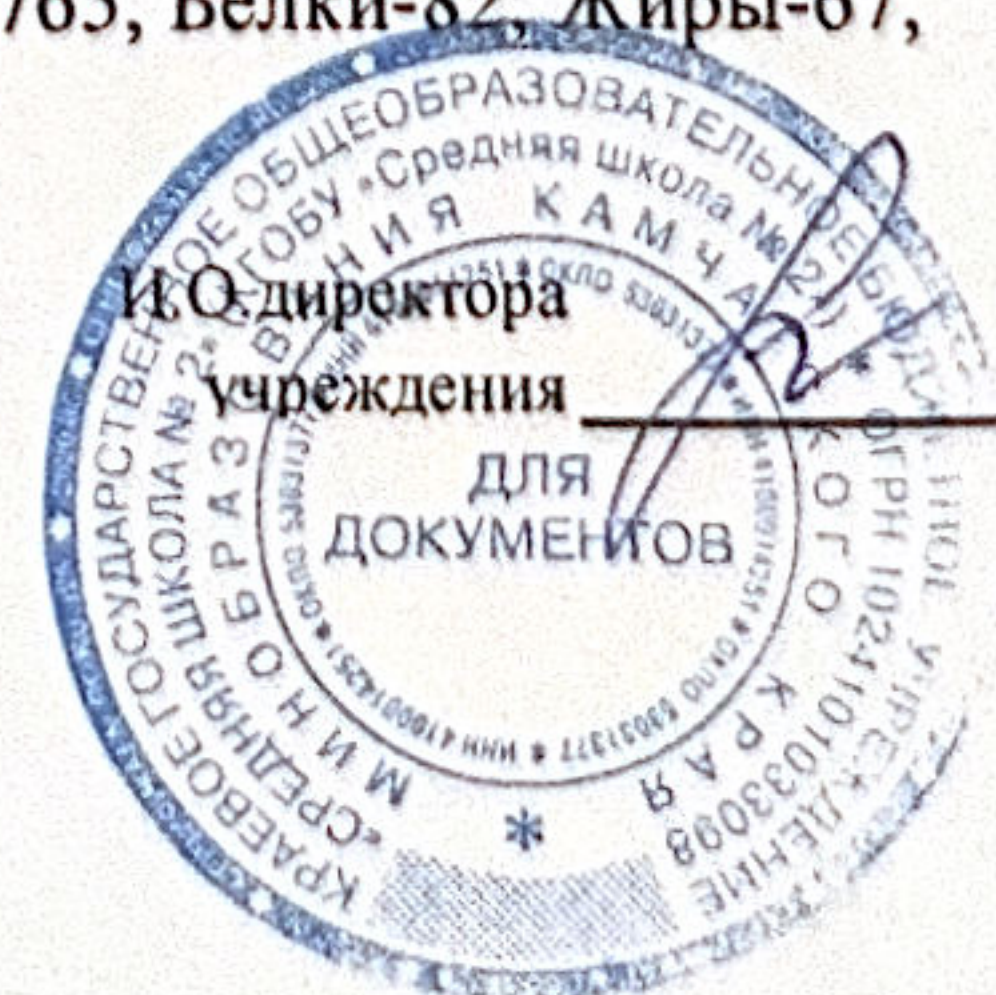


Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



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	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-59
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-75
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-63
90	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	45-42
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-67	107-16
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-07
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-31
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-38
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	22-03
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	86-61
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-91	165-97
Полдник			
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-77
50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	38-00
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	75-35
Итого за день		Калорийность-1 605, Белки-70, Жиры-50, Углеводы-211	348-48

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

М.П. И.О. директора

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

М.П. И.О. директора

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

М.П. И.О. директора

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

М.П. И.О. директора

учреждения

ДОКУМЕНТОВ

Михайленко О.В.

