

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-88
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	31-81
молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	114-31
Обед			
60	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	10-07
картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль			
90	Бифштекс рубленый	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	66-26
говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль			
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	19-22
свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль			
180	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-06
макаронные изделия, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
яблоки сушеные, сахар			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39
Итого за Обед		Калорийность-791, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-100	121-39
Полдник			
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	50-88
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	55-19
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	43-00
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-46	149-07
Итого за день		Калорийность-1 727, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-224	384-77

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-88
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	31-81
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	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-50
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	114-31
<u>Обед</u>			
100	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	16-78
100	Бифштекс рубленый говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	75-29
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	23-49
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-06
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-39
Итого за Обед		Калорийность-847, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-105	141-40
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1887, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-244	255-71

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Михайленко О.В.