28.01.2025

(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	14-88
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-72
90	Биточки из курицы филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-49
150	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	16-27
	Итого за Завтрак	Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	105-70
	Обед		
60	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-07
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
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
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-87
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-64
240	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль		122-31
	Итого за Обед	Калорийность-412, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-66	210-67
	Полдник		
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировачные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	52-87
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	49-17
200	Йогурт питьевой		56-50
	Итого за Полдник	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20	158-54
	Итого за день	Калорийность-1 119, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-144	474-91

Калькулятор _____ Цыплакова О.А Шеф-повар _____ Кусакина М.А И.О.директора учреждения _____ Михайленко О.А

(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	14-88
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-72
100	Биточки из курицы филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-43
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	19-53
	Итого за Завтрак	Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	113-90
	Обед		
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-12
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
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
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-87
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	22-93
240	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль		122-31
	Итого за Обед	Калорийность-485, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-73	222-01
	Полдник (рекомендация)		
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировачные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой		
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
	Итого за Полдник	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-20	
	Итого за день	Калорийность-1 233, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-156	335-91

Калькулятор Цыплакова О.А Шеф-повар Кусакина М.А И.О.директора учреждения Михайленко О.А