

(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	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	16-50
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-05
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	27-81
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	1-98
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	31-10
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-74	112-20
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	20-05
225	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	29-77
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-23
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
240	Плов с говядиной говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-35	89-80
Итого за Обед		Калорийность-872, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-103	156-57
Полдник			
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	20-33
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-95
75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	53-25
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	91-53
Итого за день		Калорийность-2 102, Белки-74, Жиры-80, Углеводы-238	360-30

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

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	12-00
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	16-50
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-05
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	27-81
	малого, овсяные хлопья "Геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль		
200	Чай с сахаром	Калорийность-57, Углеводы-15	1-98
	сахар, чай черный		
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	31-10
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-74	112-20
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	33-42
	помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль		
275	Щи зеленые со сметаной	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	37-22
	щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль		
200	Напиток витаминный	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-23
	сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
280	Плов с говядиной	Калорийность-476, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-41	101-94
	говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		
Итого за Обед		Калорийность-1 018, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-113	189-53
Полдник (рекомендация)			
75	Круассан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
	тесто слоеное, сыр, яйцо, мука пшеничная, масло растительное		
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-2 248, Белки-76, Жиры-89, Углеводы-248	301-73

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

ЗАО директора

Михайленко О.А.

