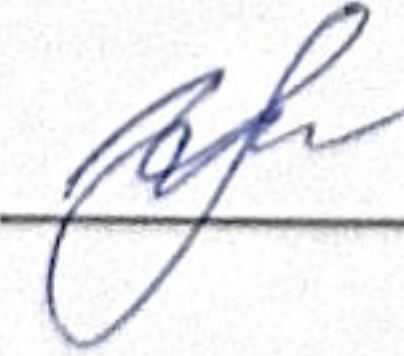
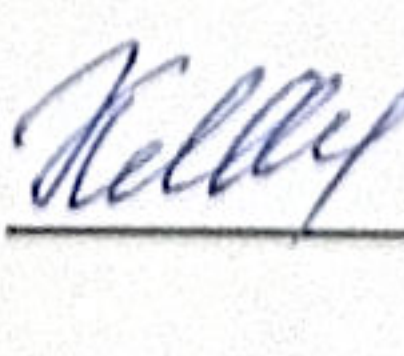


(7-11 лет.)

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	14-84
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	42-91
200	Вареники с творогом отварные вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	111-78
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	38-00
Итого за Завтрак		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-115	214-75
Обед			
60	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	33-18
180	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-94, Углеводы-22	6-22
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
200	Суп картофельный с бобовыми картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	22-96
240	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	107-52
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-39, Жиры-24, Углеводы-98	202-43
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	39-98
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	139-48
Итого за день		Калорийность-1 981, Белки-84, Жиры-56, Углеводы-280	556-66

Калькулятор  Цыплакова О.А.

Шеф-повар  Кусакина М.А.

И.О. директора учреждения  Михайленко О.А.



(12-18 лет)

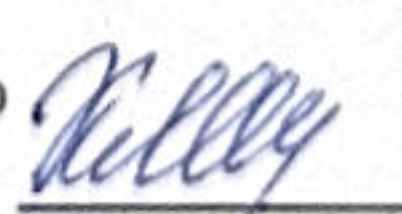
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	42-91
200	Вареники с творогом отварные вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	111-78
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	38-00
Итого за Завтрак		Калорийность-762, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-115	214-75
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8	55-31
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	6-92
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
260	Суп картофельный с бобовыми картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	29-85
280	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	122-83
Итого за Обед		Калорийность-921, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-110	247-46
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-2 125, Белки-93, Жиры-62, Углеводы-292	462-21

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А

И.О. директора



Михайленко О.А