

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	43-49
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-78	108-29
<u>Обед</u>			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	27-09
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	6-40
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	22-63
90	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	52-22
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-46
Итого за Обед		Калорийность-715, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-98	126-19
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	60-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-98
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	53-97
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-53	132-70
Итого за день		Калорийность-1 728, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-233	367-18

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
подписания

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>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
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
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	43-49
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-78	108-29
<u>Обед</u>			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	44-51
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	6-40
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-78
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	58-02
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-15
Итого за Обед		Калорийность-818, Белки-34, Жиры-27, Углеводы-108	156-25
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1814, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-243	264-54

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Михайленко О.А.