

(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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	24-91
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	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-73	87-91
Обед			
60	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-10
180	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-251, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-47	9-04
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
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
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	71-84
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка корень, чеснок	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	22-62
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-108	143-60
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	47-42
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	60-47
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	31-02
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	138-91
Итого за день		Калорийность-1 705, Белки-65, Жиры-63, Углеводы-211	370-42

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



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	14-84
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	24-91
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	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-73	87-91
Обед			
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-17
200	Рис отварной рассыпчатый крупа рисовая, масло растительное, соль	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	10-05
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
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	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	79-82
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	27-73
Итого за Обед		Калорийность-926, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-119	163-77
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-337, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1 817, Белки-69, Жиры-69, Углеводы-222	251-68

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.А.

