

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

90	Биточки из курицы <i>филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-49
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-46
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	29-25
Итого за Завтрак		Калорийность-477, Белки-25, Жиры-9, Углеводы-76	102-54

Обед

60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	15-89
250	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-17	30-83
240	Рагу из овощей с говядиной <i>говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	107-98
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	20-27
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
Итого за Обед		Калорийность-730, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-89	207-52

Полдник (рекомендация)

55	Бутерброд с икрой минтая <i>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</i>	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	25-14
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2 61
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-30
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-45	80-05

Итого за день Калорийность-1 484, Белки-66, Жиры-48,
Углеводы-200 **390-11**

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

100	Биточки из курицы <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-44
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-15
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	29-25
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-28, Жиры-10, Углеводы-83	109-18

Обед

100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	26-49
270	Рассольник ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, крупа перловая, соль</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	36-76
280	Рагу из овощей с говядиной <i>говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	125-92
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	20-27
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
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-37, Жиры-34, Углеводы-95	241-99

Полдник (рекомендация)

55	Бутерброд с икрой минтая <i>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</i>	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-45	

Итого за день Калорийность-1 620, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-213 **351-17**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.А.

