

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-27
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	114-07

Обед

60	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	21-63
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	18-98
90	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	64-91
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-63
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	42-91
Итого за Обед		Калорийность-785, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-102	168-41

Полдник

100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	43-00
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	58-19
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	123-02
Итого за день		Калорийность-1 832, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-233	405-50

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
учреждения

Михайленко О.А.



(12-18 лет)

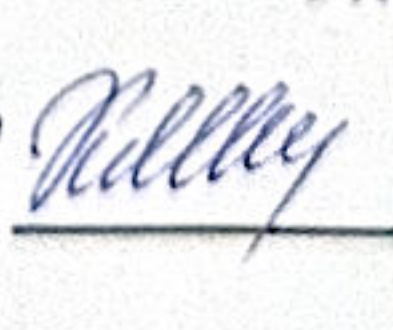
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-97
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-27
молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	114-07
Обед			
100	Винегрет с сельдью	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	36-06
сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль			
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	23-33
картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль			
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	72-12
говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль			
180	Каша гречневая	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-75
крупа гречневая, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
яблоки сушеные, сахар			
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
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	42-91
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-114	196-96
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-1972, Белки-69, Жиры-75, Углеводы-245	311-03

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Михайленко О.А