

**(7-11 лет.)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 15                      | <b>Сыр полутвердый</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 16-50                |
| 200                     | <b>Чай с молоком, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, чай черный</small>                                                                                                                                                                                      | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               | 2-06                 |
| 150/30                  | <b>Запеканка из творога с<br/>соусом ягодным 150/30</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин</small>                                                                                     | Калорийность-345, Белки-33, Жиры-15,<br>Углеводы-18                            | 88-94                |
| 50                      | <b>Булочка с маком Кроха</b>                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-38                              | 27-50                |
| 100                     | <b>Банан</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12                                          | 33-80                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-750, Белки-44, Жиры-27,<br>Углеводы-79                            | 168-80               |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 60                      | <b>Салат из картофеля,<br/>кукурузы консервированной,<br/>огурца соленого и моркови</b><br><small>картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>                                               | Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-5                                | 9-68                 |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5                                           | 2-88                 |
| 50                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 6-40                 |
| 210                     | <b>Рассольник ленинградский<br/>(крупа перловая) с говядиной<br/>отварной, 250/10</b><br><small>картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая</small> | Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-15                              | 31-29                |
| 90                      | <b>Бифитекс рубленый 90</b><br><small>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</small>                                                                                                                                 | Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-3                             | 56-94                |
| 150                     | <b>Макароны отварные</b><br><small>макаронные изделия, соль</small>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-31                              | 8-59                 |
| 200                     | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                                         | 17-99                |
| 100                     | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 16-85                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-958, Белки-34, Жиры-29,<br>Углеводы-109                           | 150-62               |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 200                     | <b>Чай с сахаром и лимоном,<br/>200/11</b><br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                                                                         | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   | 3-59                 |
| 75                      | <b>Пирожок с мясом и рисом</b>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-25                             | 60-75                |
| 100                     | <b>Киви свежие</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8                                           | 44-99                |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8,<br>Углеводы-44                             | 109-33               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-2 011, Белки-89, Жиры-64,<br>Углеводы-232                         | 428-75               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирьякова Е.В.



**(12-18 лет)**

| Выход (г)                            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 15                                   | <b>Сыр полутвердый</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4                                               | 16-50                |
| 200                                  | <b>Чай с молоком, 200/11</b><br><small>молоко, сахар, чай черный</small>                                                                                                                                                                                      | Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-11                               | 7-24                 |
| 200/30                               | <b>Запеканка из творога с<br/>соусом ягодным 200/30</b><br><small>творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин</small>                                                                                     | Калорийность-441, Белки-42, Жиры-19,<br>Углеводы-23                            | 132-97               |
| 50                                   | <b>Булочка с маком Кроха</b>                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7,<br>Углеводы-38                              | 27-50                |
| 100                                  | <b>Банан</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12                                          | 33-80                |
| <b>Итого за Завтрак</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-846, Белки-53, Жиры-31,<br>Углеводы-84                            | 218-01               |
| <b><u>Обед</u></b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 100                                  | <b>Салат из картофеля,<br/>кукурузы консервированной,<br/>огурца соленого и моркови</b><br><small>картофель, кукуруза консервированная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>                                               | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-9                                | 16-13                |
| 30                                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7                                           | 4-32                 |
| 50                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-20                               | 6-40                 |
| 260                                  | <b>Рассольник ленинградский<br/>(крупа перловая) с говядиной<br/>отварной, 250/10</b><br><small>картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая</small> | Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-18                              | 38-74                |
| 100                                  | <b>Бифитекс рубленый</b><br><small>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</small>                                                                                                                                    | Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17,<br>Углеводы-3                             | 64-69                |
| 180                                  | <b>Макароны отварные</b><br><small>макаронные изделия, соль</small>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1,<br>Углеводы-37                              | 10-31                |
| 200                                  | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20                                         | 17-99                |
| 100                                  | <b>Яблоко</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-47, Углеводы-10                                                   | 16-85                |
| <b>Итого за Обед</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-1 067, Белки-37, Жиры-32,<br>Углеводы-124                         | 175-43               |
| <b><u>Полдник (рекомендация)</u></b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                      |
| 75                                   | <b>Пирожок с мясом и рисом</b>                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-25                              |                      |
| 200                                  | <b>Чай с сахаром и лимоном,<br/>200/11</b><br><small>сахар, лимон, чай черный</small>                                                                                                                                                                         | Калорийность-48, Углеводы-11                                                   |                      |
| 100                                  | <b>Киви свежие</b>                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8                                           |                      |
| <b>Итого за Полдник</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-302, Белки-10, Жиры-8,<br>Углеводы-44                             |                      |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-2 215, Белки-100, Жиры-41,<br>Углеводы-252                        | 393-44               |

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирыкова Е.В.