

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
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
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	44-53
90	Комлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	37-24
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-67	126-94
Обед			
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-17
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	19-42
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
245	Пельмени мясные отварные с маслом 240/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-298, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	104-28
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-87	188-05
Полдник			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	55-91
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	53-98
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-31	141-09
Итого за день		Калорийность-1 397, Белки-41, Жиры-51, Углеводы-180	456-08

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирякова Е.В.

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
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
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	44-53
100	Комлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	41-38
180	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	26-39
Итого за Завтрак		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-73	135-48
Обед			
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	28-62
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	23-74
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
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
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
285	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-347, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	120-09
Итого за Обед		Калорийность-802, Белки-10, Жиры-35, Углеводы-97	221-07
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-31	
Итого за день		Калорийность-1 559, Белки-45, Жиры-60, Углеводы-196	356-55

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирьякова Е.В.