

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-44
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-44
<u>Обед</u>			
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-41
60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-17
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	18-61
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	71-84
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-46
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
Итого за Обед		Калорийность-798, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-112	147-60
<u>Полдник</u>			
75	Пита с сыром	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	75-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-99
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	39-82
Итого за Полдник		Калорийность-290, Белки-230, Жиры-11, Углеводы-59	133-56
Итого за день		Калорийность-1 785, Белки-57, Жиры-56, Углеводы-223	410-60

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-44
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-44
<u>Обед</u>			
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-41
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	18-61
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	22-84
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	79-82
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-15
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-913, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-125	170-38
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пита с сыром	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Виноград	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-489, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-56	
Итого за день		Калорийность-1 900, Белки-60, Жиры-62, Углеводы-236	299-82

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирыякова Е.В.

