

(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
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
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	Рагу овощное. <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>		14-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-388, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-43	115-87
<u>Обед</u>			
60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	15-66
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	28-74
240	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль</i>	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	101-84
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-697, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-93	206-51
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	Йогурт	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	56-48
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	31 01
Итого за Полдник		Калорийность-300, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	141-49
Итого за день		Калорийность-1 383, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-182	463-87

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Кусакина М.А

Директор
Кирыякова Е.В.

Кирыякова Е.В.

(12-18 лет)

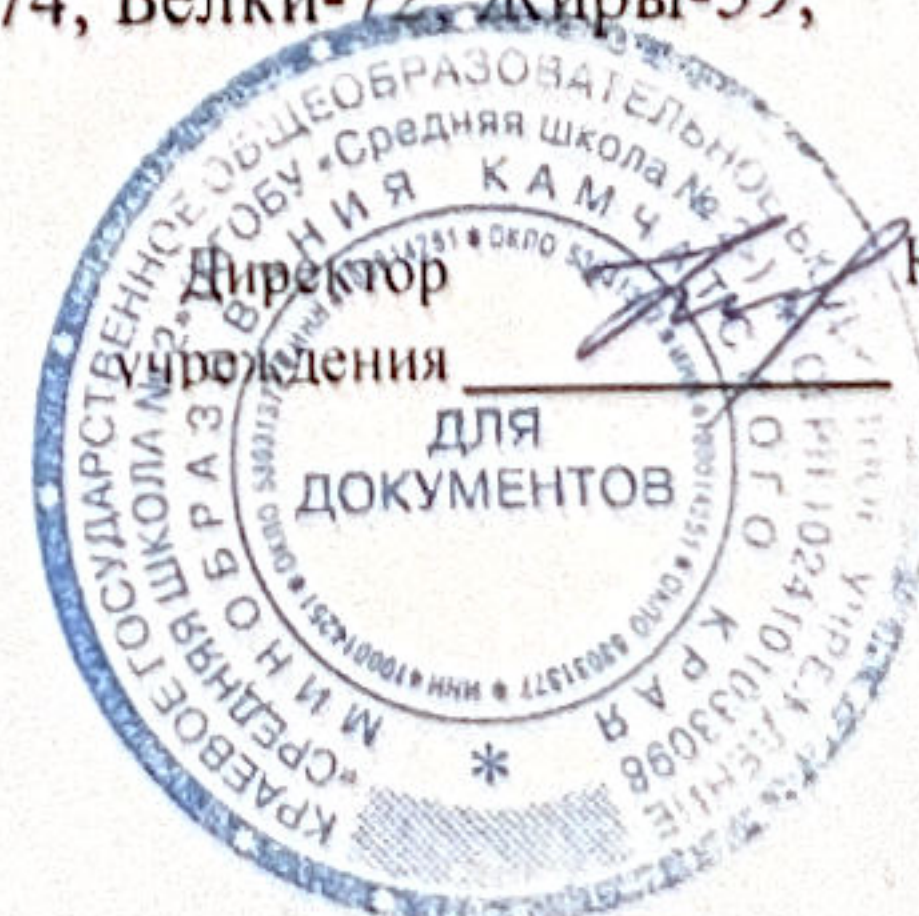
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-44
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	19-48
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66	125-93
<u>Обед</u>			
100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушеная), яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	26-10
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18	32-66
280	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	118-81
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-104	239-28
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Йогурт	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-300, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1 674, Белки-72, Жиры-59, Углеводы-216	365-21

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



Кирьякова Е.В.