

(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	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
150	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-266, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-21	100-94
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	27-43
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-72	172-26
<u>Обед</u>			
60	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-12
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	24-06
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	90-21
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
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-856, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-118	176-20
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	53-99
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	153-49
Итого за день		Калорийность-1 880, Белки-76, Жиры-60, Углеводы-250	501-95

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

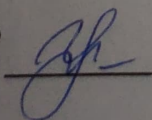
Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

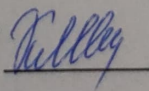
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
200	Сырники из творога с молоком сгущеным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-355, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-28	134-58
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	27-43
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Завтрак		Калорийность-696, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-79	205-90
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-20
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	29-54
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	105-37
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
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-906, Белки-71, Жиры-25, Углеводы-126	202-92
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-2 019, Белки-119, Жиры-62, Углеводы-265	408-82

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Кусакина М.А



Директор
учреждения

Кирьякова Е.В