

(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
90	Котлета из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	46-77
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-63
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-72	110-50

Обед

200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
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
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	25-21
200/10	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	17-72
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	49-09
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-95	150-64

Полдник

75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-99
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	113-66
Итого за день		Калорийность-1 747, Белки-59, Жиры-52, Углеводы-222	374-80

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.



(12-18 лет)

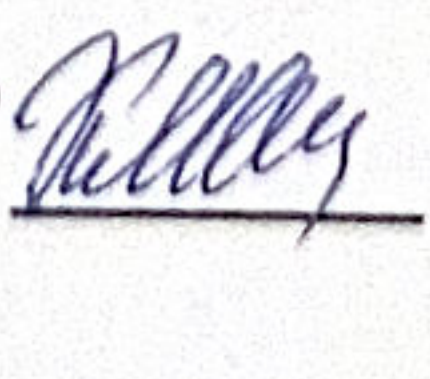
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-84
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Котлета из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	51-96
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-75
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Завтрак		Калорийность-633, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-79	116-81
Обед			
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
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	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	42-02
250/10	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	23-12
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	53-96
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-20
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-83
Итого за Обед		Калорийность-804, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-103	181-92
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожокс мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 900, Белки-63, Жиры-60, Углеводы-237	298-73

Калькулятор



Цыплакова О.А.

Шеф-повар



Кусакина М.А.

Директор учреждения



Кирьякова Е.В.

