

(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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	31-78
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-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	127-68
<u>Обед</u>			
60	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-7	18-95
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	20-46
90	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	52-10
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-63
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101	147-85
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	43-00
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	58-19
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	46-51
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-50	147-70
Итого за день		Калорийность-1 768, Белки-58, Жиры-64, Углеводы-229	423-23

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.



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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами 200/5/5/10 молоко, крупа пшено, сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-251, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-47	31-78
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-577, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-78	127-68
<u>Обед</u>			
100	Сельдь с картофелем картофель, сельдь соленая, масло растительное	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-11	31-59
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	24-51
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	57-89
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-75
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-957, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-111	171-45
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-61	
Итого за день		Калорийность-1997, Белки-67, Жиры-75, Углеводы-250	299-13

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирьякова Е.В.

