

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-46
150/30	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	111-93
Итого за Завтрак		Калорийность-779, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-86	166-40
Обед			
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
60	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-71
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	23-45
90	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	45-42
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-98
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-88	163-65
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-72
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	116-83
Итого за день		Калорийность-1 961, Белки-76, Жиры-69, Углеводы-218	446-88

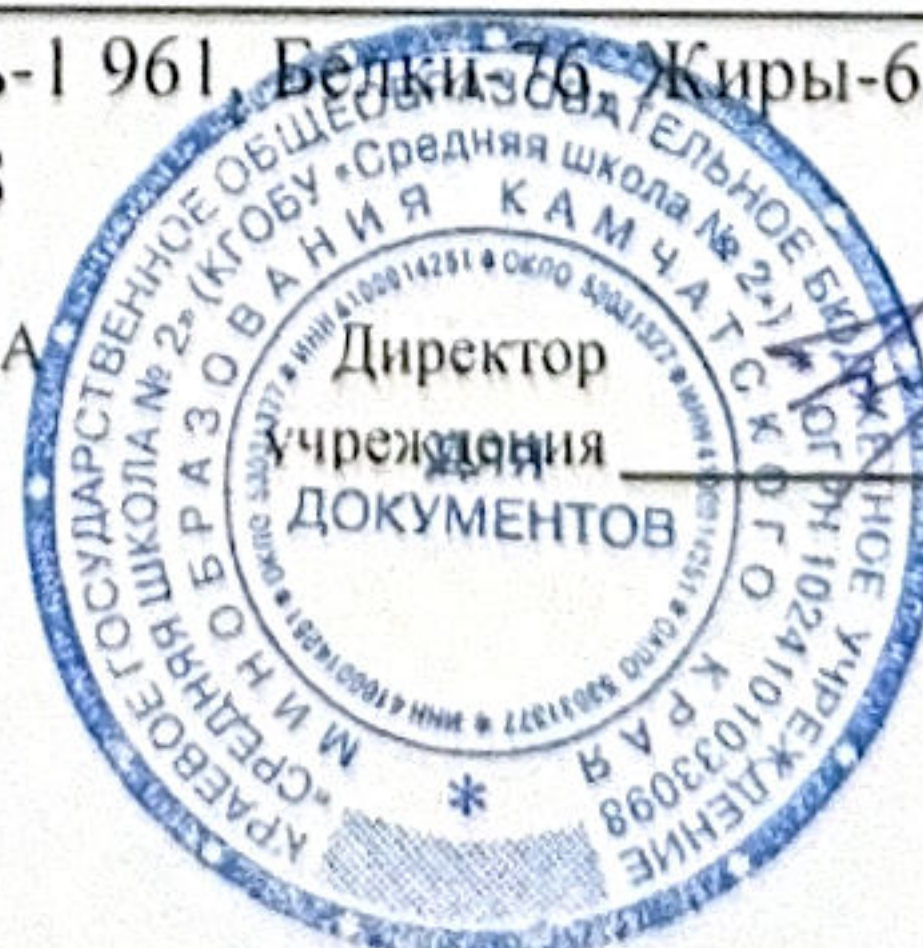
Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

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>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-46
200/30	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-545, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-48	146-40
Итого за Завтрак		Калорийность-897, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-97	200-87
<u>Обед</u>			
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	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-52
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	27-81
100	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	50-47
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-18
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-1 005, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-100	186-51
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-2 205, Белки-86, Жиры-82, Углеводы-241	387-38

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кирыкова.Е.В.

