

(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	14-81
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-45
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-42

Обед

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
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	22-80
225	Щи зеленые со сметаной щавель, картофель, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-9	21-97
240	Плов с говядиной. говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		88-17
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Обед		Калорийность-466, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-79	172-03

Полдник

75	Круасан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	53-25
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Полдник		Калорийность-623, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-61	106-06
Итого за день		Калорийность-1 587, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-195	407-51

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Директор

Кляшкова 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	14-81
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-45
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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 ЗавтракКалорийность-498, Белки-16, Жиры-22,
Углеводы-55**129-42****Обед**

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
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	38-01
275	Щи зеленые со сметаной щавель, картофеля, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль	Калорийность-142, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-12	27-03
280	Плов с говядиной. говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль		102-87
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92

Итого за ОбедКалорийность-513, Белки-9, Жиры-13,
Углеводы-84**207-00****Полдник (рекомендация)**

75	Круассан с сыром	Калорийность-368, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-31	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	

Итого за ПолдникКалорийность-623, Белки-14, Жиры-22,
Углеводы-61**Итого за день**Калорийность-1634, Белки-39, Жиры-57,
Углеводы-200**336-42**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.

Кирыкова Е.В.

