

(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
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-55
90	Соус болоньезе <i>говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар</i>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	55-56
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-69	121-18

Обед

60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого <i>помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	23-79
200/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 200/10 <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	29-93
90	Бефстроганов из куриного филе <i>филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	60-77
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, соль</i>	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-63
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
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-769, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-97	181-83

Полдник

75	<i>Ватрушка с творогом</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	<i>Снежок</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	56-95
100	<i>Банан</i>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	26-00

Итого за Полдник Калорийность-286, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-46 136-95

Итого за день Калорийность-1 622, Белки-62, Жиры-51, Углеводы-212 439-96

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
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-81
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-26
100	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	61-74
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	129-07
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	39-65
250/10	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	38-91
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	67-52
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-75
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
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-878, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-107	214-54
Полдник (рекомендация)			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1 778, Белки-40, Жиры-64, Углеводы-229	343-61

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

Кириякова.Е.В.

