

(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	14-81
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
200	Вареники с творогом отварные вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	114-82
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	27-48
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-766, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-117	186-25
<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
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
60	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	33-01
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	28-35
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	90-00
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-109	203-45
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	54-83
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	155-03
Итого за день		Калорийность-2 059, Белки-81, Жиры-59, Углеводы-293	544-73

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Кириякова 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	14-81
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
200	Вареники с творогом отварные вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-407, Белки-24, Жиры-6, Углеводы-65	114-82
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	27-48
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-766, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-117	186-25
<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
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8	55-02
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	37-13
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	103-96
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-92
Итого за Обед		Калорийность-990, Белки-45, Жиры-34, Углеводы-119	248-20
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-442, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-67	
Итого за день		Калорийность-2 198, Белки-89, Жиры-66, Углеводы-303	434-45

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.



Кирыкова.Е.В.