

(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 шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	100-40
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-76	163-49
<u>Обед</u>			
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
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	32-40
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-56
105	Котлета рыбная (Горбуша) горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пшеничный), яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-296, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-22	72-14
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-18
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Обед		Калорийность-923, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-118	193-55
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-1 997, Белки-108, Жиры-50, Углеводы-251	357-04

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.В.

Кирыкова Е.В.



(7-11 лет.)

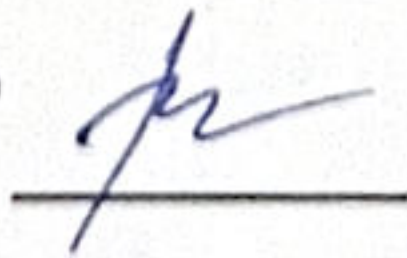
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
240	Плов с отварной птицей 90/150 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	86-09
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-70	149-18
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
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	19-44
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	22-45
90	Котлета рыбная(Горбуша) горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пшеничный), яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-254, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-19	61-83
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-98
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Обед		Калорийность-803, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-107	160-97
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-74
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	44-82
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	123-45
Итого за день		Калорийность-1 822, Белки-93, Жиры-49, Углеводы-234	433-60

Калькулятор

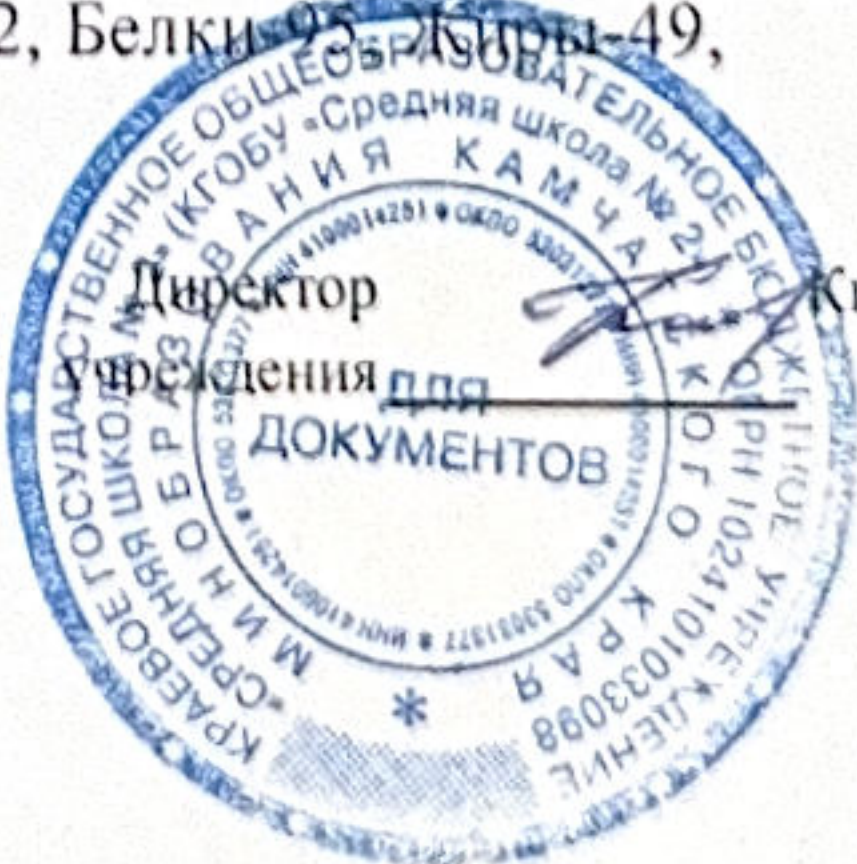


Цыплакова О.А

Шеф-повар



Расказова Е.В



Директор
Кирыкова Е.В