

(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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	24-89
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	107-76
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	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
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
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	22-33
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	71-85
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-55
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-740, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-101	191-49
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	62-84
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	55-62
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-32	149-66
Итого за день		Калорийность-1 683, Белки-69, Жиры-62, Углеводы-206	448-91

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор
учреждения

Кирикова 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	24-89
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	107-76
<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	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
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
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка корень, чеснок	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	27-55
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	79-83
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-26
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-112	221-61
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-32	
Итого за день		Калорийность-1 784, Белки-72, Жиры-66, Углеводы-217	329-37

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.

