

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
90	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	45-42
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 Завтрак		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-67	109-27

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	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокачанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	9-01
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 картофель, филе минтая, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, яйцо, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	22-91
240	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	108-36
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Обед		Калорийность-718, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-87	188-99

Полдник

50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	38-00
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	75-54
Итого за день		Калорийность-1 527, Белки-72, Жиры-44, Углеводы-207	373-80

Калькулятор

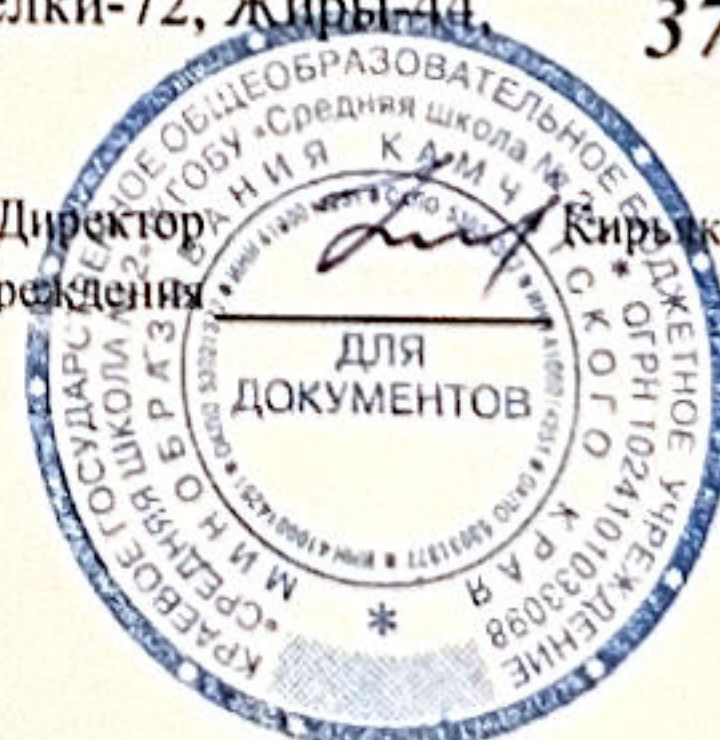
Цыплакова О.А

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>			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
100	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	50-47
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 Завтрак		Калорийность-595, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-73	116-03
<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	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	14-61
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	41-24
280	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	126-67
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Обед		Калорийность-834, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-93	231-23
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 695, Белки-80, Жиры-54, Углеводы-219	347-26

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.



Кирикова Е.В.