

(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	19-84
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	35-35
молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
сахар, лимон, чай черный			
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-33
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	117-84
Обед			
60	Винегрет с сельдью	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	15-49
сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль			
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 200/15/10	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	20-03
картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль			
90	Бефстроганов из говядины	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	63-21
говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль			
150	Каша гречневая	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-67
крупа гречневая, соль			
200	Компот из сухофруктов, 200/11	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
яблоки сушеные, сахар			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-66
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-06
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-100	153-15
Полдник			
100	Блинчики с молоком сгущенным	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	43-00
молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль			
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	61-49
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	139-45
Итого за день		Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-64, Углеводы-220	410-44

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.



Кишьякова 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	19-84
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	35-35
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	5-33
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-92
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	117-84
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	53-51
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	24-29
100	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	72-67
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-76
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-99
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-06
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-112	207-31
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным молоко, мука пшеничная, молоко сгущенное, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-445, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-59	
Итого за день		Калорийность-1954, Белки-68, Жиры-75, Углеводы-243	325-15

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Кириякова Е.В.

