

(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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-23
180	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин	Калорийность-287, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-15	87-28
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-95
Итого за Завтрак		Калорийность-686, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-74	176-75

Обед

20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
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	25-41
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 200/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	31-46
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	101-80
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-896, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-97	207-63

Полдник

75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	61-07
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	117-18
Итого за день		Калорийность-1 885, Белки-84, Жиры-59, Углеводы-215	501-56

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-23
230	Запеканка из творога с соусом ягодным 200/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйца, ванилин	Калорийность-383, Белки-36, Жиры-17, Углеводы-20	116-37
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-95
Итого за Завтрак		Калорийность-782, Белки-46, Жиры-29, Углеводы-79	205-84

Обед

30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-31
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-89
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	42-36
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	38-95
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	102-08
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-964, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-103	233-79

Полдник (рекомендация)

75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-2 049, Белки-94, Жиры-66, Углеводы-226	439-63

Калькулятор

Цыплова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Кирыкова Е.В.

