

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-73
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
90	Котлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-173, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-12	41-43
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	21-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-69	108-32
<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
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-18
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	21-47
245	Пельмени мясные отварные с маслом 240/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-298, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	104-38
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-87	203-34
<u>Полдник</u>			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировачные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	64-01
200	Йогурт питьевой		56-50
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	39-73
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26	160-24
Итого за день		Калорийность-1 401, Белки-40, Жиры-51, Углеводы-182	471-90

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор

Кирьякова Е.В.



(12-18 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	14-73
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
100	Котлета Морячок горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировачные, масло растительное, соль	Калорийность-192, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-14	46-03
180	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	26-31
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-536, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75	117-31
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
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	28-42
275	Бориц с капустой и картофелем с курицей со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	27-78
285	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 (2 вариант) пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-347, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	121-58
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-802, Белки-10, Жиры-35, Углеводы-97	239-53
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг из творога творог, яйцо, крупа манная, сахар, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировачные	Калорийность-153, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-11	
200	Йогурт питьевой		
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-225, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-26	
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-44, Жиры-60, Углеводы-198	356-84

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Расказова Е.А



Кирыкова.Е.В