

(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	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-44
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-37

Обед

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 свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	24-13
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	20-10
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	71-84
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-57
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-833, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111	162-27

Полдник

75	Пита с сыром	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	75-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
Итого за Полдник		Калорийность-483, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-52	146-18
Итого за день		Калорийность-1 814, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-218	437-82

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.

(12-18 лет)

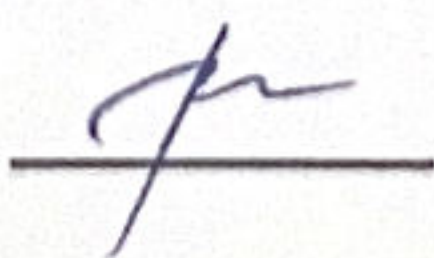
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-73
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-44
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	29-09
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	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-37
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 свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	40-22
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	26-56
100	Куриное филе в сырном соусе филе куринное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	79-82
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-29
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-972, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-123	195-96
Полдник (рекомендация)			
75	Пита с сыром	Калорийность-228, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-483, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-52	
Итого за день		Калорийность-1953, Белки-60, Жиры-70, Углеводы-230	325-33

Калькулятор

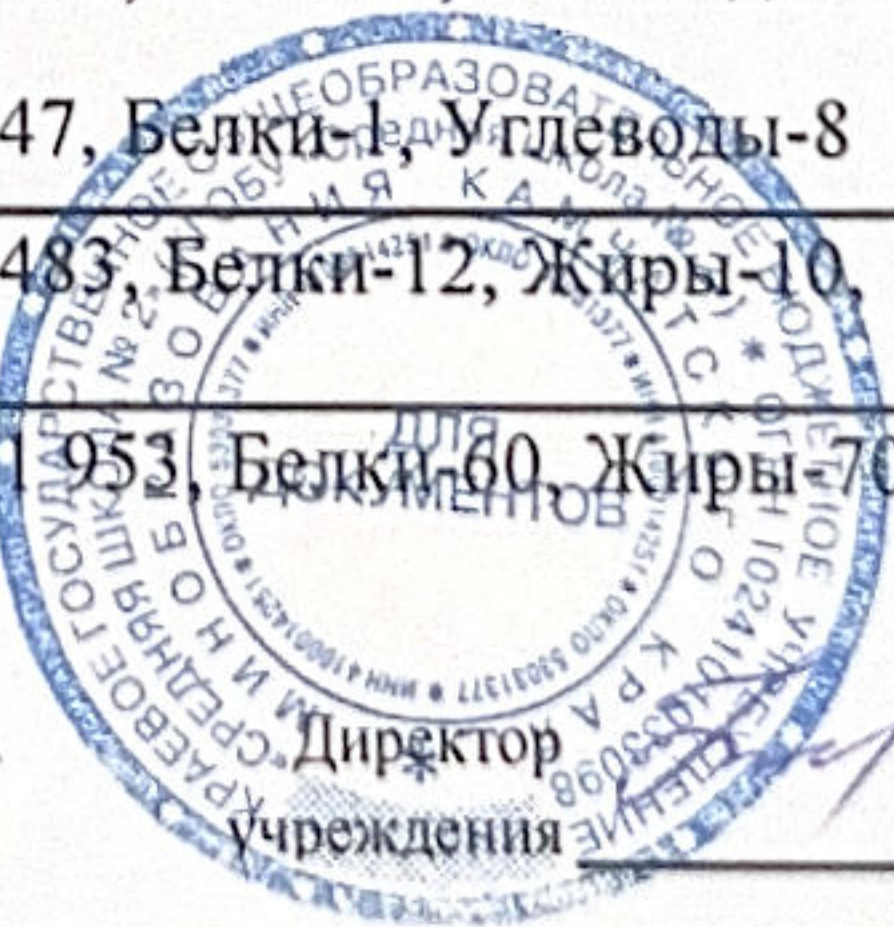


Цыплакова О.А

Шеф-повар



Расказова Е.А



Директор

Кирыякова.Е.В