

13.03.2025

(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	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Биточки из курицы <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	49-46
180	Рагу овощное <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	20-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66	139-56
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 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	25-69
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-94
100	Бифитекс рубленый <i>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	74-95
180	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	26-31
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Обед		Калорийность-827, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-105	203-58
Полдник (рекомендация)			
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1676, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-217	343-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Расказова Е.А.

Директор

Кирыкова Е.В.

(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
200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
90	Биточки из курицы <i>филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	44-51
150	Рагу овощное. <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>		14-65
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-388, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-43	129-19

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
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом <i>масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), яйцо, масло растительное, соль</i>	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	15-41
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	24-19
90	Бифштекс рубленый <i>говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-239, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-3	65-96
150	Картофель отварной <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	21-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
	Итого за Обед	Калорийность-701, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-94	174-7

Полдник

75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	55-60
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-20

Итого за Полдник Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-40 **140-88**

Итого за день Калорийность-1387, Белки-56, Жиры-48, 444-80
Углеводы-183

Калькулятор

Цыглакова О.А

Шеф-повар

Расказова Б. А.

Директор

Кириякова, Е.В