

(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	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
180	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-320, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-25	99-92
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-661, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-76	171-27
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	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
60	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1	22-40
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-118, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	32-21
240	Плов с отварной птицей, 90/150 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-402, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-41	85-19
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-835, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-115	192-65
Полдник			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	43-76
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	143-26
Итого за день		Калорийность-1919, Белки-79, Жиры-61, Углеводы-251	507-18

Калькулятор

Цыпкова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
230	Сырники из творога с молоком сгущенным творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-409, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-32	133-23
50	Булочка с изюмом Веснушка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-750, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-83	204-58
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	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
100	Салат из свежих помидоров и перца сладкого помидоры свежие, перец свежий, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	37-34
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 лук репчатый, картофель, филе минтая, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	40-47
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	93-44
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-871, Белки-70, Жиры-24, Углеводы-121	224-10
Полдник (рекомендация)			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-60	
Итого за день		Калорийность-2 038, Белки-82, Жиры-64, Углеводы-264	428-68

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Журакова Е.В.

