

(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 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 из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-201, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-13	46-77
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-69
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	44-82
Итого за Завтрак		Калорийность-574, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-70	120-35
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 витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-65
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
200	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-67
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	57-21
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-95
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-100	162-23
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	100-57
Итого за день		Калорийность-1 785, Белки-60, Жиры-54, Углеводы-225	383-15

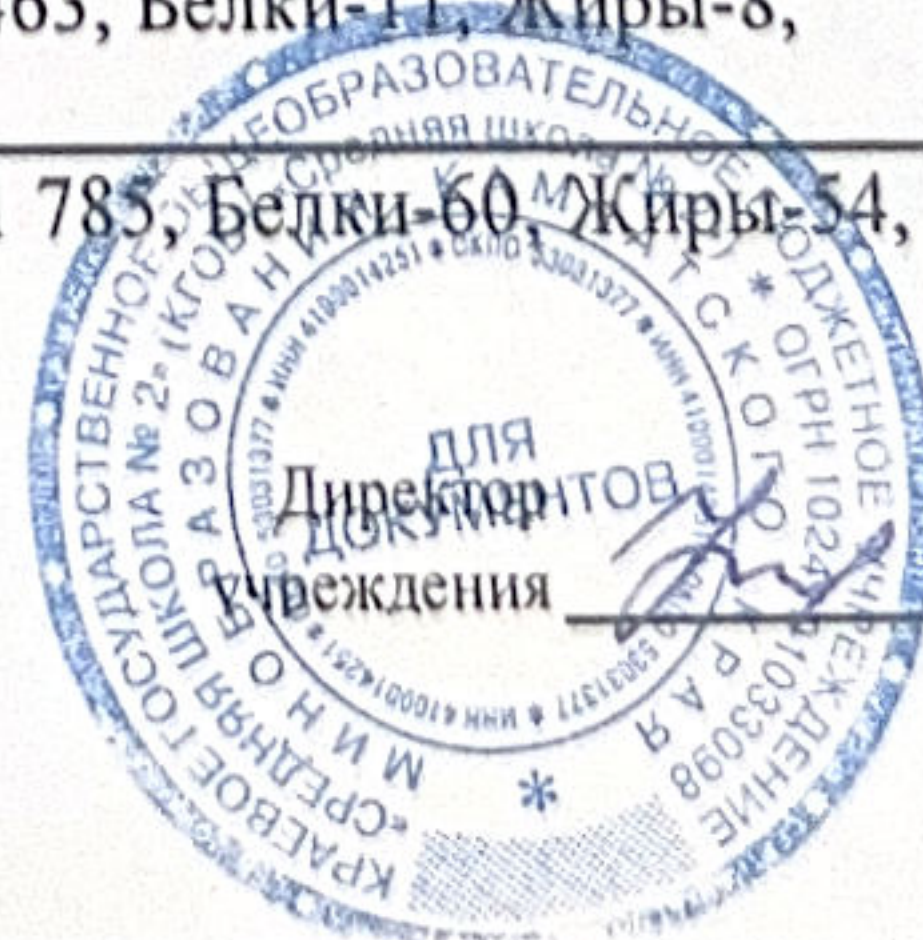
Калькулятор

Цыплакова 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 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 из мяса говядины и печени говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-223, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	51-97
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
150	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	44-82
Итого за Завтрак		Калорийность-629, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-77	126-68
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 витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	15-65
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	22-98
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	63-57
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-14
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-829, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-108	178-09
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 921, Белки-65, Жиры-60, Углеводы-240	304-77

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.