

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-29
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	108-06
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	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-26
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	19-51
90	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-3	52-09
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-57
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-96	157-39
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	62-82
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	61-02
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	181-04
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-207	446-49

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Кирыкова.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
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-29
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	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-90
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	108-06
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	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	18-77
275	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-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	23-85
100	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-204, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-3	57-88
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-29
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-105	176-75
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-35	
Итого за день		Калорийность-1 769, Белки-66, Жиры-67, Углеводы-216	284-81

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Кирыкова Е.В.