

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
90	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	45-51
150	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	17-35
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-67	118-16
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 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
60	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	8-61
200	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	29-26
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	96-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-97
Итого за Обед		Калорийность-749, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-91	183-00
Полдник			
50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	38-00
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	75-54
Итого за день		Калорийность-1 615, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-211	376-70

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			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
100	Крыло куриное запеченное крыло куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	50-56
180	Картофель запеченный по-деревенски картофель, масло растительное, соль	Калорийность-247, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-37	20-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-73	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
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Салат витаминный капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	14-44
260	Суп картофельный с бобовыми и говядиной картофель, говядина, горох шлифованный, лук репчатый, морковь, масло сливочное, зелень свежая, соль	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	38-04
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, овощи замороженные, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	110-97
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-97
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-101	212-21
Полдник (рекомендация)			
50	Булочка Вкусняшка	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-30	
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-266, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-53	
Итого за день		Калорийность-1 805, Белки-76, Жиры-63, Углеводы-227	338-89

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Кирьякова Е.В.

