

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-40
180	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-427, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-37	111-71
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-826, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-96	201-36
Обед			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	6-40
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
60	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	11-78
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	23-70
95	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-21, Жиры-14	46-63
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-05
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-910, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-92	152-34
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-75
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	121-55
Итого за день		Калорийность-2064, Белки-78, Жиры-71, Углеводы-239	475-25

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кириякова, Е. В.

(12-18 лет)

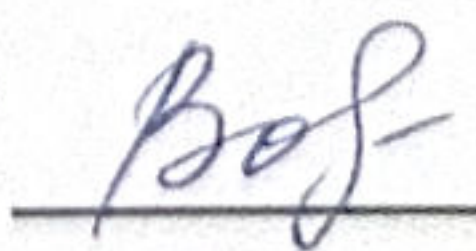
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-40
230	Пудинг из творога (запеченный) с соком творог, плоды и ягоды (замороженные), сахар, крупа манная, яйцо, изюм, сметана, масло сливочное, сухари панировочные	Калорийность-545, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-48	142-70
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Завтрак		Калорийность-944, Белки-41, Жиры-37, Углеводы-107	232-35
Обед			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	6-40
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Винегрет с морской картофель, масса отварной морской капусты, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, морская капуста(сушённая), масло растительное, соль	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	19-65
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	30-20
105	Бедро куриное запеченное бедро куриное, масло растительное, соль	Калорийность-228, Белки-23, Жиры-16	52-19
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-26
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-1 035, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-104	177-92
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-51	
Итого за день		Калорийность-2 307, Белки-88, Жиры-84, Углеводы-262	410-27

Калькулятор



Цыплакова О.А

Шеф-повар



Валеева О.А



Кирыкова.Е.В