

(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-76
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	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	50-97
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	20-14
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-63	116-19
<u>Обед</u>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-68
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	38-17
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	23-00
285	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-596, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-69	149-16
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-1 069, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-144	277-56
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Ватрушка с творогом ййцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-174, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	
Итого за день		Калорийность-1 756, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-238	393-75

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирьякова Е.В.



(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-76
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	Биточки из курицы филе куринное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	46-02
150	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-134, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-18	16-78
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-58	107-88
<u>Обед</u>			
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	20-27
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	22-90
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	17-69
245	Пельмени рыбные с маслом пельмени рыбные, масло сливочное, соль	Калорийность-516, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-59	127-19
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-96
Итого за Обед		Калорийность-898, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-122	232-29
<u>Полдник</u>			
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
Итого за Полдник		Калорийность-174, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31	110-11
Итого за день		Калорийность-1 544, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-211	450-28

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Кирыкова.Е.В.

