

(12-18 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	14-76
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-07
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
100	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	61-48
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-76	128-82

Обед

100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	37-24
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	41-43
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	66-42
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-98
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-919, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-114	215-26

Полдник (рекомендация)

75	Булочка сдобная с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, сахар, молоко, маргарин, масло растительное, соль, дрожжи	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1987, Белки-76, Жиры-72, Углеводы-256	344-08

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирыкова Е.В.



(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	14-76
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-23
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-07
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-58
90	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	55-33
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-69	120-95
Обед			
60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	22-34
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-68
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	33-54
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	59-76
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-59
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-97	181-84
Полдник			
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	55-63
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	31-13
Итого за Полдник		Калорийность-286, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	140-76
Итого за день		Калорийность-1624, Белки-63, Жиры-58, Углеводы-212	443-55

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирыкова Е.В.