

(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	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
230	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким 200/30 вареники с творогом, масло сливочное	Калорийность-447, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-72	127-22
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-806, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-124	198-16
Обед			
60	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	35-75
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	29-25
240	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-348, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-21	81-54
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-99
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-93
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-807, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-101	198-61
Полдник			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	43-00
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-62	121-48
Итого за день		Калорийность-2 029, Белки-80, Жиры-59, Углеводы-287	518-25

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирьякова Е.В.



(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 молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-22
230	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким 200/30 вареники с творогом, масло сливочное, сметана, сахар, мука пшеничная	Калорийность-447, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-72	127-52
50	Булочка с кунжутом. мука пшеничная, сахар, масло растительное, кунжут, дрожжи, соль	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31	27-50
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-806, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-124	198-31
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с кальмаром кальмар свежий, картофель, свекла, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-115, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-8	60-18
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	38-03
280	Рагу из овощей с курицей бедро куриное, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-24	95-11
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-50
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	8-80
200	Напиток витаминный, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	7-17
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-977, Белки-46, Жиры-34, Углеводы-117	248-77
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с джемом	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	
200	Варенец	Калорийность-102, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-416, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-62	
Итого за день		Калорийность-2 192, Белки-89, Жиры-66, Углеводы-303	447-08

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирьякова Е.В.

