

(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 шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
240	Плов с отварной птицей 90/150 <i>бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-335, Белки-49, Жиры-10, Углеводы-37	56-67
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-54, Жиры-14, Углеводы-70	119-78
Обед			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-32, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	22-91
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 <i>картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-126, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-15	22-53
95	Котлета рыбная(Горбуша) <i>горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пшеничный), яйцо, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-254, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-19	61-55
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	20-90
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-95
200	Компот из сухофруктов, 200/11 <i>яблоки сушеные, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-799, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-109	164-77
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	67-23
Итого за Полдник		Калорийность-481, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-57	133-75
Итого за день		Калорийность-1 818, Белки-91, Жиры-48, Углеводы-236	418-30

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Жирякова 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 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
280	Плов с отварной птицей 100/180 бедро куриное, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-391, Белки-58, Жиры-12, Углеводы-43	66-11
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-63, Жиры-16, Углеводы-76	129-22
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	38-19
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	27-71
105	Котлета рыбная (Горбуша) горбуша потрошенная с головой, хлеб белый (пшеничный), яйцо, масло сливочное, соль	Калорийность-296, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-22	72-05
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	9-20
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-947, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-127	203-67
Полдник (рекомендация)			
75	Пирожок с мясом и рисом	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-480, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	
Итого за день		Калорийность-2 021, Белки-109, Жиры-55, Углеводы-260	332-89

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
временно

Кирьякова Е.В.

