

(7-11 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	23-87
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	106-94
Обед			
60	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	21-04
220	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-14	28-32
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	84-20
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-58
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-53
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-81
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-733, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-97	206-74
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	65-88
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	43-76
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	166-14
Итого за день		Калорийность-1670, Белки-69, Жиры-63, Углеводы-198	479-82

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кирыкова Е.В.



(12-18 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
210	Каша вязкая молочная из гречневой крупы молоко, крупа гречневая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-270, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-42	23-87
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-73	106-94
Обед			
100	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени овощи замороженные, помидоры свежие, огурцы свежие, петрушка, лук зеленый, масло растительное, соль	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	35-16
270	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной свекла, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, сметана, томатная паста, масло растительное, петрушка, корень, чеснок	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-17	34-44
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	93-94
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-28
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	6-82
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежезамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-28
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-868, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-113	241-20
Полдник (рекомендация)			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-341, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-28	
Итого за день		Калорийность-1803, Белки-73, Жиры-68, Углеводы-214	348-14

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валсера О.А.

Директор

Кириякова Е.В.

