

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	15-73
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
95	Бедро куриное запеченое бедро куриное (охлажденное), масло растительное, соль	Калорийность-196, Белки-20, Жиры-13	56-97
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-67	122-02
Обед			
60	Салат витаминный /2 вариант/ капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	10-91
220	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 картофель, филе горбуши, лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, яйцо, соль, лавровый лист	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15	22-76
240	Рагу из овощей с говядиной говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль	Калорийность-317, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-18	109-92
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-51
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	7-23
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-707, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-85	192-38
Полдник			
55	Бутерброд с икрой минтая хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	24-93
200	Чай с шиповником, 200/11 сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный	Калорийность-54, Углеводы-13	2-58
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	62-49
Итого за день		Калорийность-1 535, Белки-76, Жиры-48, Углеводы-199	376-89

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

200	Какао на молоке, 200/11 <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	15-73
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
105	Бедро куриное запеченое <i>бедро куриное (охлажденное), масло растительное, соль</i>	Калорийность-218, Белки-22, Жиры-15	62-25
180	Макароны отварные <i>макаронные изделия, соль</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-73	129-02

Обед

100	Салат витаминный /2 вариант/ <i>капуста белокочанная, горошек зеленый (консервированный), морковь, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль</i>	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7	17-73
270	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20 <i>лук репчатый, картофель, филе горбуши, яйцо, морковь, масло растительное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15	32-92
280	Рагу из овощей с говядиной <i>говядина, картофель, капуста цветная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-370, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-21	126-57
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-82
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	9-38
200	Морс из брусники, 200/11 <i>брусника(замороженная), сахар</i>	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-97	230-47

Полдник (рекомендация)

55	Бутерброд с икрой минтая <i>хлеб белый (пшеничный), икра минтая, масло сливочное</i>	Калорийность-184, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	
200	Чай с шиповником, 200/11 <i>сахар, шиповник (плоды сушеные), чай черный</i>	Калорийность-54, Углеводы-13	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-285, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-47	

Итого за день Калорийность-1 734, Белки-85, Жиры-58, Углеводы-217 **359-49**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Директор

Кирыякова Е.В.