

(7-11 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-23
200	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-40
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	113-75
<u>Обед</u>			
60	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-4	23-05
225	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	19-27
90	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-181, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-5	65-30
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-69
200	Компот из сухофруктов яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-74
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-29
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-100	162-39
<u>Полдник</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	43-00
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	56-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	134-48
Итого за день		Калорийность-1728, Белки-59, Жиры-64, Углеводы-220	410-62

Калькулятор

Цыплакова О.А

Шеф-повар

Валеева О.А

Директор

Кириякова.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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	16-99
220	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/5/5/10 молоко, овсяные хлопья "геркулес", сахар, плоды и ягоды (замороженные), масло сливочное, соль	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-41	31-23
200	Чай с сахаром и лимоном сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-40
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-98
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-72	113-75
<u>Обед</u>			
100	Винегрет с сельдью сельдь соленая, картофель, огурцы консервированные, свекла, морковь, горошек зеленый (консервированный), масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-6	38-10
275	Суп из овощей с курицей со сметаной 250/15/10 картофель, капуста белокочанная, филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	23-26
100	Бефстроганов из говядины говядина, лук репчатый, сметана, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	72-56
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
200	Компот из сухофруктов яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	3-87
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-55
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-927, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-116	192-21
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
100	Блинчики с молоком сгущенным блинчики фаршированные с вареньем, масло сливочное	Калорийность-196, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30	
200	Ряженка	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-48	
Итого за день		Калорийность-1 888, Белки-66, Жиры-72, Углеводы-236	305-96

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Кириякова Е.В.