

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-52
180	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин	Калорийность-312, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-26	148-10
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-731, Белки-37, Жиры-25, Углеводы-85	237-89
<u>Обед</u>			
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	32-49
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-63
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-65
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	34-51
270	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным 240/30 картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-427, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-43	90-35
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-979, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-114	207-54
<u>Полдник</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	48-60
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-61
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	52-51
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	104-72
Итого за день		Калорийность-2 013, Белки-84, Жиры-61, Углеводы-243	550-15

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

15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-79
200	Чай с молоком, 200/11 молоко, сахар, чай черный	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	7-52
230	Запеканка из творога с соусом ягодным 200/30 творог, крупа манная, сахар, сухари панировочные, масло сливочное, сметана, соль, яйцо, ванилин, вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-312, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-25	139-57
50	Булочка с маком Кроха	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-38	27-50
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-711, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-84	229-36

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	54-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-76
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-99
250	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной. 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	42-36
310	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанно-томатным 280/30 картофель, печень говяжья, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, сухари панировочные, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-494, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-50	102-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-1 127, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-131	252-65

Полдник (рекомендация)

75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	
100	Киви свежие	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Полдник		Калорийность-303, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-44	
Итого за день		Калорийность-2 141, Белки-88, Жиры-66, Углеводы-259	482-01

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирилова Е.В.