

(7-11 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	14-80
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	5-78
120	Котлета Морячок с соусом сметанным 90/30 горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, соль	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-14	53-07
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	21-98
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-513, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-71	120-20
Обед			
60	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	17-32
225	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 200/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	20-48
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-89
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-09
245	Пельмени мясные отварные с маслом 240/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-298, Белки-1, Жиры-14, Углеводы-30	99-02
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-8, Жиры-27, Углеводы-87	196-85
Полдник			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	63-36
200	Йогурт питьевой	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12	56-50
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-39	177-06
Итого за день		Калорийность-1 567, Белки-48, Жиры-57, Углеводы-197	494-11

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирикова 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	14-80
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	5-78
130	Котлета Морячок с соусом сметанным 100/30 горбуша потрошенная с головой, минтай(филе выпускаемое промышленностью), хлеб белый (пшеничный), филе цб охлажденное, лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, соль	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-16	53-83
180	Картофель отварной картофель, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	26-37
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-553, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77	125-35
<u>Обед</u>			
100	Салат из овощей с кукурузой капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, соль	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-5	28-53
275	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной 250/15/10 свекла, капуста белокочанная, картофель, бедро куриное, морковь, лук репчатый, сметана, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-8	25-98
200	Компот из ягод замороженных 200/11 плоды и ягоды (замороженные), сахар	Калорийность-53, Углеводы-12	16-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-33
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-31
285	Пельмени мясные отварные с маслом 280/5 пельмени мясные, масло сливочное, соль	Калорийность-347, Белки-2, Жиры-17, Углеводы-35	120-60
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-11, Жиры-35, Углеводы-101	237-80
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пудинг творожный творог, крупа манная, сахар, яйцо, масло сливочное, сухари панировочные, сметана	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-12	
200	Йогурт питьевой	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-22, Жиры-13, Углеводы-39	
Итого за день		Калорийность-1 749, Белки-53, Жиры-66, Углеводы-217	363-15

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирыкова Е.В.