

(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	14-78
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-69
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-49
90	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-7	54-24
150	Рагу овощное. картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль		20-95
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-388, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-43	132-14
Обед			
60	Салат из морской капусты и моркови с яйцом масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста(сушённая), яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	15-49
220	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, яйцо, томатная паста, лавровый лист	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	23-66
240	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-344, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-26	92-41
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-88
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-76
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-697, Белки-32, Жиры-22, Углеводы-93	191-26
Полдник			
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	54-00
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	44-82
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	152-82
Итого за день		Калорийность-1 383, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-182	476-22

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.



Курьякова 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	14-78
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-69
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-49
100	Биточки из курицы филе куриное, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-8	58-15
180	Рагу овощное картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-22	26-79
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-66	141-89
<u>Обед</u>			
100	Салат из морской капусты и моркови с яйцом масса отварной морской капусты, морковь, морская капуста (сушённая), яйцо, масло растительное, соль	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	25-82
270	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 картофель, говядина, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, томатная паста, соль, лавровый лист	Калорийность-154, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-18	28-40
280	Жаркое по-домашнему картофель, говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль	Калорийность-401, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-30	107-81
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-20
200	Морс из брусники, 200/11 брусника (замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-108	224-61
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Ватрушка с творогом яйцо, мука пшеничная, творог, молоко, сахар, масло сливочное, дрожжи, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
150	Апельсин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46	
Итого за день		Калорийность-1 740, Белки-78, Жиры-62, Углеводы-220	366-50

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирикова Е.В.

