

(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	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	6-09
120	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно- томатным 90/30 говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-201, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-15	59-84
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-69
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-74	123-97
Обед			
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	30-01
210	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13	17-73
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе рыба минтай, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-138, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6	51-40
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	21-53
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-04
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-54
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-688, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-92	157-31
Полдник			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	60-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	113-66
Итого за день		Калорийность-1 751, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-221	394-94

Калькулятор

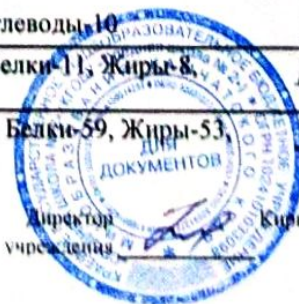
Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валева 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	14-78
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	6-09
130	Котлета из мяса говядины и печени 100/30 говядина, печень говяжья, хлеб белый (пшеничный), лук репчатый, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-245, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-17	65-79
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-82
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Завтрак		Калорийность-655, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-81	131-05
<u>Обед</u>			
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	51-82
260	Суп картофельный с макаронами с говядиной картофель, говядина, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-17	23-05
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе филе минтая, соус сметанный, сметана, масло растительное, мука пшеничная, сыр, соль	Калорийность-154, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-6	56-42
180	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-20	25-72
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-56
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	7-85
200	Компот из сухофруктов, 200/11 яблоки сушеные, сахар	Калорийность-87, Углеводы-21	5-07
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-824, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-107	196-48
<u>Полдник (рекомендация)</u>			
75	Пирожок с мясом и рисом.	Калорийность-208, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-25	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	
Итого за Полдник		Калорийность-463, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-55	
Итого за день		Калорийность-1 942, Белки-65, Жиры-61, Углеводы-243	327-53

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кирикова Е.В.

