

(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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-85
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-92
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-68
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-03
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	108-86
Обед			
60	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-42, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-00
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	20-39
120	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным 90/30 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-237, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-5	74-32
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-58
20	Хлеб пшеничный.	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	2-84
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-81
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежемороженая), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-27
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-756, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-96	179-20
Полдник			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	54-00
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	57-20
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	56-50
Итого за Полдник		Калорийность-257, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35	167-70
Итого за день		Калорийность-1 603, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-207	455-76

Калькулятор

Цыплакова О А

Шеф-повар

Валеева О А

Директор

Кирикова Е В

подпись

подпись

подпись

подпись

подпись

(12-18 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
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-85
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-00
210	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 200/5/5 молоко, крупа рисовая, сахар, масло сливочное, соль	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	25-92
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-68
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	22-03
Итого за Завтрак		Калорийность-590, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-76	108-86

Обед

100	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла, горошек зеленый (консервированный), яблоки, масло растительное, лук репчатый, соль	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	18-33
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	24-92
130	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным 100/30 говядина, свинина, замороженное, лук репчатый, чеснок, масло растительное, соль, сметана, мука пшеничная, томатная паста, соль	Калорийность-258, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-5	81-81
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
30	Хлеб пшеничный.	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-26
60	Хлеб ржано-пшеничный.	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	8-17
200	Компот из вишни, 200/11 вишня(свежесзамороженная), сахар	Калорийность-60, Углеводы-15	20-27
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-99
Итого за Обед		Калорийность-890, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-111	203-05

Полдник (рекомендация)

75	Ватрушка с творогом	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Ацидофилин	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Виноград	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
Итого за Полдник		Калорийность-257, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-35	

Итого за день Калорийность-1 737, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-222 **311-91**

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

